ورزش SPORT

راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش اندام

بن پاکولسکی
ترجمه: احسان امیری





راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی در پرورش اندام

بن پاکولسکی

ترجمه: احسان امیری





راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش‌اندام

بن پاکولسکی

ترجمه: احسان امیری

تصحیح متن: مهدی صادقی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه‌آرا: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: دوم ـ ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی ـ ۱۵۲ صفحه

شابک: ۲-۵۶-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

فروست: ۱۵۵

ناشر همکار: بامداد کتاب

قیمت: ۱۵ هزار تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶ تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش تلفن: ۴ ۶۶۴۸۱۲۴۳

فروش آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	: پاکولسکی، بن Pakulski, Ben
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی تغذیه و برنامه غذایی پرورش اندام/ بن پاکولسکی؛ ترجمه حسان امیری.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ص.: مصور، جدول
شابک	: ۲-۵۶-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه " day detox diet ۷: ۱۴۰The M " از سایت "www.benpakulski.com" است.
موضوع	: بدن سازان- ورزشکاران- تغذیه- ماهیچه‌ها- توانمندی- تحرک- تاثیر تغذیه- بدن‌سازی- تعلیم
شناسه افزوده	: امیری، احسان، ۱۳۶۲ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ب۴۴/TX۳۶۱ ۲پ
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۱/۵۶۳۸

فهرست



سخن ناشر

پیگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان‌آفرین راست. آن‌که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به‌خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار. دهنده‌ای که خواستن جز از او نیست خوشگوار.

استقبال کم‌نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارایه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به‌پیش بریم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استواری هرچه‌تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به‌منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به‌کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی
زمستان ۱۳۹٤





راهنمای تغذیه



رویکردهای تغذیه‌ای متفاوتی وجود دارد که هریک ادعا دارند کارهایی همچون ساختن بیش‌ازحد عضلات در یک بازه زمانی را انجام می‌دهند. همه می‌خواهید بهترین فرمول برای ساختن بیشترین میزان عضله، در کوتاه‌ترین زمان ممکن را فرا بگیرید. نقطه نهایی. درست است؟

حقیقت مطلب این است که اصول علمی کمی وجود دارد که رشد مداوم عضله در طولانی‌مدت را تایید کرده باشد. متاسفانه، وقتی به گفتمان تغذیه می‌رسیم بسیاری از افراد هیچ‌گونه اطلاعی در این مورد ندارند.

این موضوع چندان سخت و پیچیده نیست!

این موضوع تنها نیاز به دانستن اطلاعات اندکی در مورد فیزیولوژی عضلات و علم تمرین دارد. افرادی که در دنیای آمادگی جسمانی و تغذیه ماهرترند، تعداد اندکی‌شان به اصول مهم پایبندند. ما می‌دانیم چه چیزی جواب می‌دهد و آن را انجام می‌دهیم. این یک تقلب و یا یک هوس نیست، این علم عضله است. آن را یاد بگیرید، بفهمید و به‌واسطه آن رشد کنید.

تغذیه سه مرحله‌ای

3-PN چیست؟

یک سیستم ساده تغذیه‌ای برای راحتی و توسعه نگرش شما به چگونگی ساختن عضلات و از دست دادن چربی.

من سه مرحله اساسی تغذیه را شناسایی کرده‌ام که تنها فاکتورهایی هستند که برای ساختن عضلات و از دست دادن چربی در یک دوره زمانی ۲۴ ساعته باید دست‌کاری شوند.

اصول هریک از این مراحل را فرا بگیرید، پس از آن می‌توانید به‌درستی میزان عضله‌سازی خود را کنترل کنید.



مرحله ۱

استراتژی مرحله نخست: گرفتن بهترین و بالاترین بهره از تلاش سخت.

مبنای این مرحله: تغذیه در هنگام تمرین است

دقیقا چه چیزی را باید هنگام اجرای جلسات تمرینی سخت، مصرف کنید.

مصرف مواد مغذی مناسب، همچون کربوهیدرات، گلوتامین و اسیدهای آمینه شاخه‌دار بلافاصله پس از اجرای تمرین می‌تواند سبب افزایش میزان سنتز عضله تا ۳۰۰ درصد شود؛ بنابراین دوره ریکاوری را به‌شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.

هنگامی‌که درباره تغذیه در هنگام تمرین سخن می‌گوییم، زمان‌بندی بسیار مهم است. این چیزی است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای به شما خواهند گفت که می‌تواند موفقیت و پیشرفت شما را بسازد و یا خراب کند.

تفاوت یک ساعتی می‌تواند به‌معنای یک کاهش چشمگیر در عملکرد باشد. وقتی‌که ما به‌عنوان ورزشکاران حرفه‌ای تلاش می‌کنیم که بهترین بهره ممکن را از بدن خود ببریم، تمایل داریم که جزییات ظریف را یادآوری کنیم.

نگرانِ خوردن نباشید!

نگرانِ سرمایه‌گذاری بر روی خودتان نباشید!

زمان را برای یادگیری آنچه بدن نیاز دارد نگه‌دارید و پس از آن نتیجه خود را بگیرید.

مرحله ۲

تمرکز این مرحله:

۱) تغذیه پیش از تمرین

۲) تغذیه پس از تمرین (۱ تا ۳ ساعت پس از تمرین)

پیش از تمرین

تغذیه پیش از تمرین چیزی است که بسیاری از افراد با آن مشکل دارند.
P-2 بر مبنای اصول علمی پیشرفته و به‌منظور بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها و افزایش رشد طراحی شده است.

مصرف کربوهیدرات خود را پیش از تمرین در حد کم نگه‌دارید

این کار میزان آزادسازی بهینه هورمون رشد و افزایش سطوح سروتونین (هورمون معروف به سرخوشی و نشاط که واقعا به ما اجازه می‌دهد از تمرین خود لذت ببریم و باشگاه را با حس برتری و موفقیت ترک کنیم) را تضمین می‌کند.
سطوح سروتونین پایین ارتباط بالایی با افسردگی دارد. **این خوب نیست.**
پس هر زمان که می‌توانید اجازه دهید که این سروتونین در جریان باشد.

خوب، چه باید کرد؟

ایده اصلی مصرف یک وعده غذایی متعادل ترکیب‌شده از پروتئین خالص و کربوهیدرات با سرعت هضم پایین در حدود ۳ ساعت پیش از تمرین است که زمان لازم برای خروج غذا از معده و وارد شدن به عضلات و بافت‌ها را فراهم می‌سازد.
سپس، یک یا نیم ساعت پیش از شروع جلسه تمرینی، یک وعده دیگر پروتئین مصرف کنید (در این مرحله، می‌توانید از پودرهای پروتئینی و یا پروتئین‌های زودهضم مانند سفیده تخم‌مرغ یا ماهی سفید استفاده کنید).

چربی‌ها در مرحله ۲؟

بهتر است که از مصرف چربی در حدود ۴ ساعت پیش از تمرین و ۲ ساعت پس از آن خودداری کنید. زیرا با مصرف کربوهیدرات‌های مایع با قند بالا، سبب افزایش چشمگیر میزان هورمون انسولین در اواخر تمرین خواهید شد. انسولین یک هورمون ذخیره‌ساز است؛ یعنی هر چیزی که در جریان خون وجود دارد به‌احتمال زیاد به درون سلول‌ها انتقال داده می‌شود. داشتن هر مقدار چربی در جریان خون هنگامی‌که سطوح انسولین افزایش پیدا می‌کند احتمال دارد که منجر به ذخیره‌سازی چربی در بافت‌ها شود!

پس از تمرین

تغذیه پس از تمرین در مرحله ۱ آغاز می‌شود و تا مرحله ۲ ادامه پیدا می‌کند. مرحله ۲، یک ساعت پس از پایان تمرین آغاز می‌شود. در این نقطه، بدن کاملا آماده جذب مواد مغذی است. باید یک وعده بزرگ کربوهیدرات و یک وعده بزرگ پروتئین مصرف کنید. چربی‌ها در این نقطه فقط سبب کاهش جذب سایر مواد مغذی می‌شوند، بنابراین مصرف آن توصیه نمی‌شود.

P-2 همچنین زمان بسیار خوبی برای بارگیری مجدد با ویتامین‌های محلول در آب و آنتی‌اکسیدان‌ها است. بسیاری از آنها در جریان تمرین استفاده می‌شوند و به علت افزایش میزان جذب در این زمان (بازه زمانی پس از تمرین)، بهترین زمان برای مصرف این مواد همین زمان است. (فهرستی از ویتامین‌ها و مواد مغذی پیشنهادشده در برنامه تمرینی در فصل‌های بعدی از برنامه تغذیه ارایه شده است).

مرحله ۳

مرحله سوم دربرگیرنده بقیه مدت روز است:
زمانی که مرتبط با ساعات تمرینی نیست که درصد خیلی بالایی از زندگی شما است و جزءِ بسیار مهمی دَر رشد، ریکاوری و بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها است. اولین ملاحظه شما مطمئن شدن از حفظ تعادل مثبت نیتروژن است. اساسا این به معنای آن است که شما یک جریان ثابت و مداوم اسیدآمینه را در جریان خون خود حفظ کرده و به این ترتیب ساخت مجدد بافت عضلانی خود را تقویت می‌کنید.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در ارتباط با خودِ تغذیه باید به آن توجه کرد

(لطفا این قسمت را با دقت بخوانید):

بدن شما برای کامل کردن روندهای ضروری موجود در خود و تداوم عملکرد روزمره به مواد مغذی خاصی نیاز دارد. اگر این مواد را در برنامه مصرفی روزانه خود فراهم نکنید، بدن آنها را از هر جای بدن که در آن ذخیره شده باشند جذب می‌کند. اگر این امر در ارتباط با پروتئین اتفاق بیفتد، اولین جایی که بدن پروتئین مورد نیاز را از آن تامین می‌کند عضلات هستند. خبر بد برای آنهایی که به دنبال ساخت عضلات هستند.

نکته بسیار مهم و قابل توجه دیگر این است که:

گوارش نیازمند حضور بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنزیم‌ها و کو آنزیم‌ها است که سبب شکسته شدن و جذب غذایی می‌شوند که خورده‌اید.

هنگامی که مقادیر زیادی تنقلات و غذاهای آماده مصرف می‌کنید که دارای ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری نیستند، فکر می‌کنید این مواد از کجا تامین می‌شوند؟

پاسخ: بدن آنها را از سلول‌های زنده عضلانی، کبد، استخوان و قلب می‌گیرد که آنها می‌میرند و یا اکسیده می‌شوند.

پس از سال‌ها مطالعه هر برنامه تغذیه‌ای و متن کتاب‌ها، من به تنظیم اصول پایه‌ای رسیدم که معتقدم برای عملکرد و ساختن عضلات بسیار موثرند.

در P-3، بسیار ضروری است که جریان مداوم پروتئین حفظ شود. بخش عمده نیازهای کالریک باید از پروتئین و چربی تامین شود. کربوهیدرات‌ها زمانی وارد می‌شوند که بدن به آنها نیاز دارد. بالا بودن سطوح انسولین در طولانی مدت تنها سبب کاهش حساسیت به انسولین و افزایش التهاب می‌شود که می‌تواند سبب از بین رفتن کامل (مرگ) رشد و بهره عضلانی شما شود.

کسی که از کربوهیدرات‌ها به بهترین شکل استفاده می‌کند برنده است! نه کسی که بیشترین مقدار کربوهیدرات را مصرف می‌کند.

هرگاه بدن شما به کربوهیدرات نیاز دارد آن را مصرف کنید، در سایر زمان‌ها، بهتر است سطوح هورمون‌های خود را درحد بهینه نگه‌دارید، التهاب را پایین نگه‌دارید و پروتئین مورد نیاز برای رشد را فراهم سازید.

۱) مرحله ریکاوری (بازیافت)

هنگامی که:

۳۰ دقیقه از شروع تمرین گذشت.

۶۰ دقیقه از پایان تمرین گذشت.

این زمان‌ها مهم‌ترین بازه‌های زمانی هستند که در ساخت عضلات نقش دارند. اگر می‌خواهید عمل عضله سازی را به بهترین سطح ممکن برسانید، باید مطمئن شوید که این مراحل در حد بهینه هستند.

اندکی دانش

سپس از اینکه تمرین خود را آغاز کنید، بدن شروع به تغییر شیمی هورمونی خود می‌کند.

۱) هورمون رشد در پاسخ به حضور اسید لاکتیک آزاد می‌شود.

۲) کورتیزول در پاسخ به آسیب بافت عضلانی آزاد می‌شود.

۳) سروتونین در پاسخ به تمرین آزاد می‌شود.

۴) تستوسترون به‌علت تمرین شدید افزایش پیدا می‌کند (اما به‌سرعت کاهش می‌یابد).

این‌ها ۴ فاکتور بسیار مهم هستند که به‌منظور ساختن عضلات دست‌کاری می‌شوند.

شما باید چه چیزی را در ارتباط با هورمون‌ها بدانید؟

اسیدلاکتیک

اسیدلاکتیک به‌علت متابولیسم بی‌هوازی کربوهیدرات در جریان تمرین ساخته می‌شود. همه ما از سوخت‌وساز موجود در عضله در جریان تمرین شدید آگاه هستیم. سطوح اسیدلاکتیک مستقیما متناسب با سطح هورمون رشد تولید شده در هنگام تمرین است.

سوخت‌وساز شاخص بسیار خوبی برای نشان دادن این است که شما سخت در حال تمرین کردن هستید و بدن شروع به آزادسازی هورمون رشد خواهد کرد.

اسیدلاکتیک بیشتر = هورمون رشد بیشتر

هورمون رشد بیشتر = رشد عضلانی بیشتر، از دست دادن چربی بیشتر

خوب است که بدانیم، این‌گونه نیست؟

چگونه از حداکثر هورمون رشد مطمئن شویم؟

حداکثرِ هورمون رشد نیاز به حضور اسیدهای آمینه و پروتئین‌های ویـژه‌ای دارد (لوسین، گلوتامین، لیزین، آرژینین). هورمون رشد همچنین می‌تواند بـا بـه حـداقل رساندن حضور انسولین، به حد بهینه برسد. A.K.A -- نه کربوهیدرات‌ها.

برای تغذیه تمرین به کربوهیدرات نیاز داریم؟

اگر این برنامه را دنبال کنید، پیش از شروع تمرین تمـامی سـوخت مـورد نیـاز تمرین را در عضلات خود خواهید داشت. جایگزینی مجـدد گلیکـوژن در هنگـام و بلافاصله پس از تمرین سبب افزایش جذب آن تا حدود ۳۰۰ درصد بیشتر می‌شود، در مقایسه با زمانی که از بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین استفاده نشود.

پایین نگه‌داشتن سطوح انسولین در نیمه اول تمرین روش بسـیار خـوبی بـرای بهینه‌سازی سطوح هورمون‌ها است، در نتیجه، ترکیب بدنی را بهبود می‌بخشد.

نگران نباشید، خواهم گفت که دقیقا چه بخورید و چرا این بهتـرین روش برای ساختن عضلات است. من هم مانند شما بوده‌ام. پریشان بـودم و منتظـر، کـه بـدانم بهتـرین روش چیسـت. بهتـرین روش اینجاست!

هورمون رشد

رساندن هورمون رشد به‌حد بهینه در هنگـام تمـرین بـرای رشـد عضـلانی بسـیار ضروری است. هرچه تمرین شدیدتر باشد، هورمون رشد بیشتری آزاد خواهد شد.

تمرینات MI40 به‌صورت علمی و برای استفاده از بهتـرین روش‌هـای ممکـن برای افزایش سطوح هورمون رشد و IGF-1 طراحی شـده‌انـد (۴۰ دقیقـه تمـرین، رساندن عضلات به واماندگی کامل با استفاده از روش NOS و زمان‌بندی مناسـب برای کربوهیدرات).

نکات کلیدی بیشینه کردن تولید و آزادسازی هورمون رشد

۱) سطوح انسولین و بنابراین کربوهیدرات‌ها را پایین نگه‌دارید، (زیر ۱۰ گرم)

۲) BCAA (اسیدهای آمینه شاخه‌دار) باید حضور داشته باشند.

۳) گلوتامین و آرژینین نقش بسیار حیاتی در ترشح هورمون رشد دارند.

کورتیزول

یک هورمون استرس که توسط غده آدرنال و در پاسخ به هر آنچه بدن به‌عنوان عامل استرس شناسایی کند ترشح می‌شود.

این هورمون استروئیدی می‌تواند سبب:

۱. افزایش سطوح قند خون در فاصله زمانی بین وعده‌های غذایی شود.
۲. التهاب را کاهش دهد.
۳. چرخه خواب و بیداری را کنترل کند.
۴. به ریکاوری از عوامل استرس‌زای حاد کمک کند.

ترشح بیش‌ازحد کورتیزول:

۱. سبب کاهش و یا به‌عبارتی سرکوب عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.
۲. ذخایر چربی را افزایش می‌دهد.
۳. عملکرد ذهنی را دچار آسیب می‌کند.
۴. در طولانی‌مدت سبب تخریب عضلات شده و شما را چاق می‌کند.

یک سطح نرمال از کورتیزول در بدن ضروری و سلامت بخش است.

یک راه واقعا ساده برای دانستن اینکه سطوح کورتیزول شما بالا است، محلی است که چربی را ذخیره کرده‌اید و اگر شما همه چیز را در قسمت شکم خود ذخیره کرده‌اید، احتمال اینکه سطوح کورتیزول شما خیلی بالا باشد زیاد است. یک آزمایش خون ساده می‌تواند جواب دقیق را به شما بدهد.

مسدودکننده‌های (بلوک کننده‌های) کورتیزول

مکمل‌های چند جزیی علاوه بر موارد گفته شده در آماده‌سازی پیش از تمرین می‌تواند به‌شدت سبب کاهش سطوح سرمی کورتیزول شود؛ به شکل طبیعی!!!

ویتامین C – ۵۰۰ میلی‌گرم در صبح، پیش از تمرین پیش از خواب

جینسینگ سیبریایی (Siberian Ginseng)

۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در صبح و پیش از تمرین

فسفاتیدیل‌سرین (Phosphotidylserine)

۲۰۰ میلی‌گرم پیش از تمرین و قبل از خواب

و مهم‌ترین بلوک کننده کورتیزول برای مصرف در هنگام تمرین کربوهیدرات‌ها هستند. وقتی هنگام تمرین مصرف شوند، این توانایی را دارند که تولید کلی کورتیزول را به‌شدت کاهش دهند. در ادامه خواهم گفت که چه مقدار و چه نوع کربوهیدراتی بهترین میزان مصرف است.

کورتیزول کمتر، چربی کمتر و عضله بیشتر!

اگر کربوهیدرات‌ها مانع کورتیزول می‌شوند، چرا نباید آن را در ابتدای تمرین بخورم تا به‌طور کامل از ترشح کورتیزول جلوگیری کند؟

زیرا انجام چنین کاری سبب تاخیر در ترشح هورمون رشد می‌شود. مزیت‌های هورمون رشد، بسیار مهم‌تر از مضرات کورتیزول است و شما هیچ وقت کورتیزول را به‌طور کامل متوقف نمی‌کنید بلکه آن را کنترل می‌کنید.

همیشه به‌دنبال این باشید که به بدن به‌عنوان یک تصویر بزرگ نگاه کنید و آن را به‌عنوان یک واحد کلی ببینید. هر کار ساده‌ای که انجام بدهید سبب بروز چیز دیگری در قسمت دیگری از بدن می‌شود. رویکرد 3P-N در قبال تغذیه، به هر جنبه از تغذیه نگاه کرده و به چگونگی بهینه‌سازی ساخت عضله می‌پردازد.

سروتونین

سطوح افزایش‌یافته این هورمون با افـزایش حالـت سرخوشـی و سـطوح پـایین بـا حالت افسردگی همراه است. اگرچه بسیاری از میانجی‌های عصـبی همـراه بـاهم و برای تاثیر بر مزاج همکاری می‌کنند، سروتونین از همه مهـم‌تـر اسـت. سـطوح آن تحت تاثیر عواملی مانند نور خورشید، رژیم غذایی و تمرین است.

پیش از شروع تمرین یک وعـده غـذایی پـر پـروتئین بخوریـد، بـا حداقل میزان کربوهیدرات. این بهترین روش بـرای داشـتن حـس خوب در هنگام تمرین و بهبود مزاج است.

بسیار خوب، می‌دانم که این امر مستقیما به ساختن عضلات مرتبط نیست، امـا می‌خواهم چنین استدلال کنم که هرچه حالت کلی مزاج بهتر باشد، تمرین مـوثرتر و با تمرکز بیشتری اجرا خواهد شد. رژیم غـذایی دارای شـکر و کربوهیـدرات‌هـای ساده با سطوح پایین سروتونین و افسردگی ارتباط دارد.

تستوسترون

تستوسترون ۱۵ دقیقه پس از تمـرین بـه اوج خـود مـی‌رسـد و پـس از ۴۵ دقیقـه به‌سرعت کاهش می‌یابد. به همین دلیل است کـه برنامـه تمرینـی MI40 شـامل جلسات تمرینی ۴۰ دقیقه‌ای است.

تستوسترون بیشتر = رشد عضلانی بیشتر

برای افزایش تستوسترون به‌شکل طبیعی، باید مطمئن شوید که مقادیر کـافی روی (Zinc) و روغن‌های ماهی دارای امگـا- ۳ و همچنـین اسـیدهای آمینـه شـاخه‌دار (به‌ویژه لوسین) را مصرف می‌کنید. همچنین چربی‌های اشـباع‌شـده کـه در روغـن نارگیل یافت می‌شوند نیز یک راه بسیار خوب برای تقویت تولید تستوسترون است. برای داشتن اطلاعات اختصاصی در این مورد و میزان مصرف سایر مکمـل‌هـا، بـه راهنمای مکمل مراجعه کنید.

عدد آنابولیکِ جادوییِ شما

فرمول P-1

تعیین عدد آنابولیک جادویی شما - (G)

این فرمول برای صرف زمان لازم برای مطمئن شدن از این امر طراحی شده که هنگام اجرای برنامه، بدن هر آنچه را که به‌منظور بازیافت (ریکاوری) از اضافه‌بار تمرینات با وزنه و استرس‌های روزانه نیاز دارد، به‌دست آورده است.

ایده اصلی در اینجا صرف زمان برای تعیین دقیق حداقل نیازها برای برطرف کردن نیازهای بدن از یک جلسه تمرین تا جلسه بعدی است. با توجه به اینکه روند ریکاوری در هنگام تمرین آغاز می‌شود، مرحله P-1 نیز انجام داده می‌شود.

اگر آمادگی لازم برای ساختن عضلات را دارید، یک خودکار بردارید و بنویسید:

اگر وزن خالص خود را نمی‌دانید، ساده است: (بر مقیاس کیلوگرم)

وزن چربی بدن = (٪) درصد چربی بدن × وزن بدن

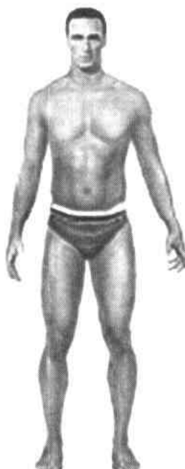
(LBM) وزن بدون چربی = وزن چربی بدن − وزن بدن

چنانچه میزان چربی بدن خود را نمی‌دانید، از تصاویر بعدی به‌عنوان راهنما استفاده کنید:

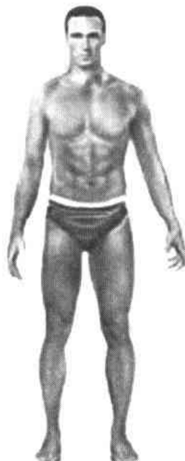
15%



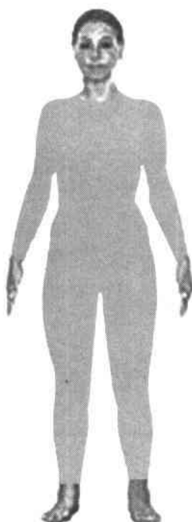
12%



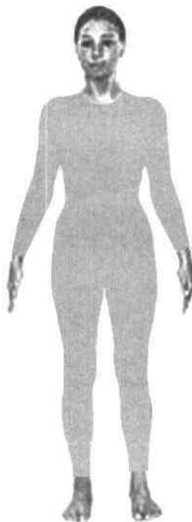
8%



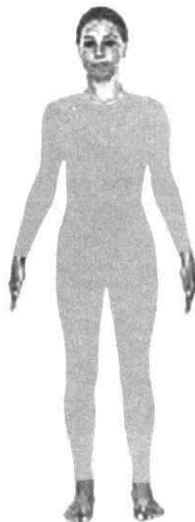
25%



20%



15%



(G) عدد آنابولیک = ۰/۳۳ × وزن خالص بدن

کربوهیدرات مایع مورد نیاز برای رشد = عدد آنابولیک (G)

(FL) = ۰/۳ × وزن خالص بدن

(FL) کربوهیدرات مایع مورد نیاز برای از دست دادن چربی

اکنون ما از این عدد (G) یا (FL) به‌عنوان عدد پایه استفاده می‌کنیم.

دوره پس از تمرین -- پروتئین مورد نیاز

نیاز پروتئینی پس از تمرین به گرم = ۲ × (G) عدد آنابولیک

میزان اسیدهای آمینه شاخه‌دار و گلوتامین به گرم = ۲ ÷ (G)

اسیدآمینه شاخه‌دار و گلوتامین را به دو وعده مساوی تقسیم کنید، نیمی برای پیش از تمرین و نیمی برای پس از تمرین.

مثال

فردی ۵۰ کیلو وزن دارد و ۱۰ درصد چربی؛ بنابراین وزن خالص او ۴۵ کیلوگرم است

(۵۰ × ۰/۱۰ = ۵ و ۵۰-۵ = ۴۵).

او قصد دارد که میزان عضله خود را افزایش دهد.

پاسخ:

الف): (G) ۴۵ × ۰/۳ = ۱۳/۵

۱۳/۵ گرم کربوهیدرات به‌منظور مصرف در نزدیکی زمان تمرین.

باید به شکل ایده‌آل یک کربوهیدرات مایع با شاخص قندی بالا مصرف کند.

ب): ۱۳/۵ × ۲ = ۲۷

او باید ۲۷ گرم پروتئین در بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین استفاده کند.

- ۱۳/۵ گرم پروتئین Whey بلافاصله پس از تمرین.
- ۱۳/۵ گرم از یک منبع غذای پروتئینی خالص در ۲ ساعتِ بعدی.

ج): ۱۳/۵ ÷ ۲ = ۶/۷

او باید ۶/۷ گرم اسیدآمینه شاخه‌دار و گلوتامین مصرف کند، هرکدام در دو وعده مساوی. یک وعده قبل از تمرین و یک وعده پس از تمرین.

خیلی ساده است. اکنون زمان خود را برای محاسبه مقادیر P1 خود اختصاص دهید.
چنانچه به پروسه ریکاوری اعتقاد ندارید، وقت خود را در باشگاه هدر ندهید. عدد آنابولیک خود را به یاد داشته باشید (G)، این عدد در طول اجرای برنامه بسیار مهم خواهد بود.

اجزای تشکیل‌دهنده:

پودر کربوهیدرات با شاخص قندی بالا (Vitargo)
عدد متابولیک (G)
اسیدآمینه شاخه‌دار (FL)
گلوتامین
یک گرم ویتامین C پودری
تمامی این اجزا را با دو لیوان آب و یک قالب یخ در مخلوط‌کن مخلوط کنید.

ترتیب زیر را به‌دقت انجام دهید

برنامه زمان‌بندی تغذیه در P-1



۱) ۱۵ دقیقه پیش از تمرین - کوکتل پیش از تمرین + اسیدآمینه شاخه‌دار / گلوتامین (عدد آنابولیک)
۲) شروع تمرین
۳) ۳۰ دقیقه بعد (میان / پایان تمرین)، شروع به مصرف عضله (در ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استفاده کنید)
۴) پس از تمرین پودر پروتئین Whey

کوکتل پیش از تمرین

میزان مصرف بر مبنای یک زنجیره (طیف) تغذیه‌ای تهیه شده است که انتهای پایین آن برای فردی با ۱۰۰ پوند وزن و انتهای بالای آن برای فردی با ۳۰۰ پوند وزن است؛ بنابراین، جایگاه خود را بر روی این زنجیره (طیف) تغذیه‌ای پیدا کنید.

این امر نیاز به اندکی استفاده از ریاضیات دارد، اما بیش‌ازحد به آن فکر نکنید. وجود اختلاف جزیی از هر دو طرف زنجیره در طولانی‌مدت از بین خواهد رفت.

هیچ‌یک از این مکمل‌ها در دامنه مصرف توصیه‌شده خطرناک یا سمی نیستند.

روی (Zinc)	**۱۰ تا ۳۰ میلی‌گرم**
استیل ال کارنیتین (Acetyl L-Carnitine)	۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم
باکتری‌های پروبیوتیک (Live CellProbiotic)	۳ بیلیون تا ۱۰ بیلیون سلول فعال
آرژنین	۳ تا ۱۰ گرم
بتا آلانین	۱ تا ۴ گرم

مکمل‌های بلوک کننده کورتیزول

اختیاری:

جینسینگ سیبریایی (Siberian Ginseng)

فسفوتیدیل سرین (Phosphotidylserine)



مثال

یک زن ۱۲۰ پوندی باید انتهای پایین طیف یا زنجیره تغذیه‌ای را انتخاب کند که دارای ۱۰ میلی‌گرم روی (Zinc)، ۱۰۰۰ میلی‌گرم کارنیتین، ۳ بیلیون سلول پروبیوتیک، ۳ گرم آرژینین و ۱ گرم بتا آلانین است.

موارد بیان شده در بالا برای این برنامه تمرینی ضروری نیستند. این موارد برای تسریع رشد کلی و ریکاوری توصیه شده‌اند.

سوال: در روزی که به باشگاه نمی‌روم چه‌کار کنم؟

پاسخ: در روز غیر تمرینی، کربوهیدرات مایع ضروری نیست، اما پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه ضروری هستند. اسیدآمینه شاخه‌دار و گلوتامین را به ۴ وعده تقسیم کنید و برای جذب بهتر آن را در بین وعده‌های غذایی مصرف کنید. از پودرهای پروتئینی در هر زمانی از روز که می‌توانید استفاده کنید؛ نیمه‌شب یک گزینه بسیار مناسب است، یا هرزمانی که نیاز به ته‌بندی داشتید.

P-2 پنجره یا بازه زمانی اصلی

زمان انجام:

این مرحله ۲ ساعت پیش از تمرین شروع شده و ۳ ساعت پس از تمرین به پایان می‌رسد. هدف این مرحله ذخیره‌سازی انرژی برای تمرین و تقویت پروسه ریکاوری است. باید مطمئن شوید که بدن در وضعیت مطلوب قرار دارد و رشد می‌کند. ابتدا اجازه دهید چاشنی پیش از تمرین را امتحان کنیم.

افراد حرفه‌ای در زمینه آمادگی جسمانی چنان درباره اهمیت بازه زمانی پس از تمرین صحبت می‌کنند که ممکن است بسیاری از آنچه را که باید پیش از تمرین انجام دهند فراموش کنند.

آنچه شما نیاز دارید انجام دهید موارد زیر است:

- مطمئن شوید که بدن اسیدهای آمینه بیشتری از پروتئین دارد.
- طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی در جریان خون.
- آخرین وعده کربوهیدرات خود را دست‌کم ۲ ساعت پیش از تمرین مصرف کنید.
- مطمئن شوید که در غذای شما چربی وجود ندارد.
- جریان خون پیرامونی و تمرکز خود را بهبود بخشید.

می‌دانم که این‌ها موارد زیادی هستند که باید به آن توجه داشته باشید و می‌دانم که این موارد متفاوت به نظر می‌رسند. با من بمانید و نگران نباشید، من کمک می‌کنم تا همه موارد را برطرف کنید.

۳ ساعت پیش از تمرین غذا بخورید

به‌عنوان فردی که به دنبال به دست آوردن عضلات است، باید از این وعده غذایی به‌منظور مصرف میزان بالای کربوهیدرات‌ها و پروتئین استفاده کنید. بسته به میزان متابولیسم، باید تا زمانی که وارد باشگاه می‌شوید این غذا وارد عضلات شده باشد.

وعده غذایی: پروتئین + کربوهیدرات

این وعده غذایی باید شامل پروتئین زودهضم باشد که مقادیر چربی پایینی دارد: جوجه، گوشت بوقلمون و ماهی سفید همگی انتخاب‌های خوبی هستند.

یک وعده غذایی متوسط از کربوهیدرات‌ها که کاملا جذب خواهد شد برای این وعده غذایی بسیار مناسب است. بلغور جو دو سر و سیب‌زمینی انتخاب‌های مناسبی هستند. همچنین فهرستی از غذاهای قابل قبول در راهنمای تغذیه وجود دارد.

نکات کلیدی:

از پروتئین‌های ترکیبی استفاده کنید.

هر زمان که ممکن است، از بیش از یک نوع پروتئین در وعده غذایی خود استفاده کنید، این به جذب بهتر پروتئین کمک کرده و احتمال کمبود اسیدآمینه‌های ضروری را برطرف می‌کند. مانند موارد:

ترکیب: جوجه و سفیده تخم‌مرغ

جوجه و میگو

ماهی و گوشت

پیش از تمرین چربی نخورید

میزان مصرف چربی را ۳ ساعت پیش از تمرین به حداقل برسانید. مدت زمان زیادی لازم است تا چربی‌ها هضم شوند. آنها قطعا تا حدود پایان زمان تمرین باقی خواهند ماند، زمانی که در حال مصرف کربوهیدرات با شاخص قندی بالا برای تحریک انسولین هستید. انسولین یک هورمون ذخیره‌ساز است.

چربی‌ها + کربوهیدرات‌های با شاخص قندی بالا = ذخیره چربی فوری

برنامه غذایی پس از تمرین

تا به اینجا، توانسته‌اید عدد آنابولیک خود را محاسبه کنید (G) و می‌دانید که آن عدد را چگونه به شکل مکمل پروتئینی وِی بلافاصله پس از تمرین مصرف کنید.

اکنون چه؟

بسیار ضروری است که در بازه زمانی ۲ ساعت پس از تمرین دوباره غذا بخورید. این وعده غذایی باید شامل میزان بالایی از کربوهیدرات‌های مصرفی روزانه و میزان برابر پروتئین باشد. بدن به‌شکل چشمگیری دارای توانایی استفاده از مواد غذایی در بازه زمانی ۳ ساعت پس از تمرین است، پس از این فرصت استفاده کنید!

اگر می‌خواهید رشد کنید... از این استفاده کنید:

نسبت ۱: ۱ کربوهیدرات به پروتئین

میزان پروتئین و کربوهیدرات در این وعده غذایی پس از تمرین دقیقا عددی است که شما در P-1 محاسبه کردید. عدد متابولیک (G).

به مثالی که پیش از این استفاده کردم برگردید، برای فردی با ۵۰ کیلوگرم وزن، عدد آنابولیک (G) برابر است با ۱۳/۵. (G = ۱۳/۵).

این شخص باید بیش از ۶/۷ گرم کربوهیدرات و ۶/۷ گرم پروتئین استفاده کند. در زندگی واقعی، این به‌معنای ۳۰ گرم کربوهیدرات و ۳۰ گرم پروتئین است. یک مقیاس غذایی بخرید، این تنها راهی است که می‌توانید با این تبدیل مقیاس‌های غذایی آشنا شوید.



کامل‌ترین گروه مکمل پس از تمرین

همان‌گونه که در توصیه‌های مربوط به استفاده از مکمل‌ها پیش از تمرین اشاره شد، در اینجا هم من یک محدوده بر مبنای وزن ارایه می‌دهم.



مقدار پیشنهادشده برای عملکرد و ریکاوری بهینه:	
لوسین	۱ تا ۳ گرم
ویتامین C	۵۰۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم
منیزیم	۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم
گلیسین	۱ تا ۳ گرم
مولتی‌ویتامین‌ها باقدرت بالا	
مقدار پیشنهادشده برای سلامت عمومی و تندرستی	
کرومیوم پلی نیکوتینات	۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم
رسوراترول	۲۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم
کوانزیم کیو	۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم
لیپوئیک اسید	۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم

به‌یاد داشته باشید، چنانچه تمامی موارد گفته‌شده بالا را یادداشت نکردید، می‌توانید آنها را در راهنمای مکمل پیدا کنید.

کنترل هورمونی P-3

شما یا در حال رشد هستید، یا در حال مردن

این مرحله شامل بقیه زمان روز است. تمرکز اصلی این زمان تقویت رشد و ریکاوری با اطمینان حاصل کردن از جریان مداوم مواد مغذی در بدن است... مواد مغذی واقعی!

تمامی کالری‌ها به‌صورت برابر تولید نمی‌شوند

بسیاری از مردم در تلاش برای ساختن عضلات در زمان کوتاه، با این ایده که یک کالری برابر با یک کالری است گمراه می‌شوند. این نمی‌تواند چندان بر مبنای واقعیت باشد. هر چیزی که شما می‌خورید اثرات هورمونی خود را اعمال می‌کند. کربوهیدرات‌ها سبب آزادسازی هورمون‌های خاصی می‌شوند.

پروتئین‌ها سبب آزادسازی هورمون‌های خاصی در بدن می‌شوند و به همین ترتیب چربی‌ها.

دست‌کاری کردن زمان‌بندی این هورمون‌ها چیزی است که برخی از افراد را چاق می‌کند و بعضی افراد را عضلانی.

ژنتیک، تنها به برخی از افراد حاشیه امنیت بیشتری در برابر خطا می‌دهد، اما در پایان روز، غذاها کماکان بر همه ما به شکل مشابه اثر می‌گذارند.

اگر می‌خواهید که به‌صورت مداوم حالت آنابولیک را در بدن خود حفظ کنید، باید همواره جریان ثابت پروتئین و اسیدهای آمینه را حفظ کنید. این چیزی است که نیازی به فکر کردن ندارد. هرچه سخت‌تر تمرین کنید، بدن شما به افزایش پروتئین بیشتری نیاز خواهد داشت.

در هر زمان ممکن از استرس و هورمون‌های استرسی دوری کنید. هورمون‌های استرسی ممکن است در نتیجه تغذیه ضعیف افزایش پیدا کنند، بنابراین مراقب مصرف غذاهای سرخ‌کرده و غذاهای دارای مواد شیمیایی باشید. خوردن غذاهای ارگانیک بهترین گزینه است.

اگر شما به ساختن عضلات خود علاقه دارید، به این مورد توجه کنید...

فاکتور بسیار مهم بعدی در حداکثر کردن رشد:

میزان توانایی بدن در استفاده از قند یکی از مهم‌ترین عواملی است که در ساخت عضله نادیده گرفته می‌شود.

واژه یا اصطلاحی که ممکن است شنیده باشید، «مقاومت به انسولین» یا «حساسیت به انسولین» است.

اجازه بدهید یک حقیقت شناخته‌شده را به شما بگویم:

اگر بدن از کربوهیدرات مصرف‌شده به‌درستی و با کارایی استفاده نکند، نه‌تنها عضلات خود را نخواهید ساخت، بلکه به‌سرعت دچار چاقی می‌شوید.

روش استفاده بدن از قند را بهینه کنید:

استفاده از کربوهیدرات‌های خالص (مناسب) در زمان مناسب، بهترین راه مطمئن شدن از این امر است که شما به‌سرعت در مسیر ساخت عضله قرار دارید.

هنگامی‌که از غذاهای دارای کربوهیدرات استفاده می‌کنید، این غذاها در معده شما به گلوکز شکسته می‌شود تا مورد استفاده بدن قرار گیرد. هنگامی‌که گلوکز به جریان خون می‌رسد، لوزالمعده انسولین ترشح می‌کند تا گلوکز را به‌درون سلول‌ها منتقل کند.

کربوهیدرات‌های با شاخص قندی پایین با سرعت کمتری در معده شکسته می‌شوند، بنابراین این کربوهیدرات‌ها سبب رهاسازی کمتر انسولین می‌شوند. کربوهیدرات‌ها با شاخص قندی بالا، به‌سرعت در معده شکسته شده و سبب افزایش سریع انسولین می‌شوند.

اینجا جایی است که ما همه متفاوت می‌شویم...

من و شما می‌توانیم میزان دقیقاً برابری از کربوهیدرات‌ها را مصرف کنیم، در عین حال ما نیاز به میزان متفاوتِ رهاسازی انسولین از پانکراس برای ذخیره گلوکز در سلول‌ها داریم.

بله، گوش بدهید و دو پاراگراف بعدی را به‌دقت بخوانید... .

اجازه بدهید این‌گونه بگویم که من میزان مقاومت به انسولین بالاتری دارم (شاید به علت انتخاب‌های بد تغذیه‌ای، یا استرس بالاتر، یا عادت‌های بد تغذیه‌ای در دوران جوانی). بدن من مقدار مناسب انسولین برای ذخیره‌سازی گلوکز در سلول‌ها را آزاد می‌کند، اما سلول‌ها به این انسولین مقاوم هستند. بدن من بالا بودن میزان

گلوکز را حس می‌کند؛ به رهاسازی انسولین ادامه می‌دهد تا زمانی که گلوکز خون به میزان نرمال برسد.

میزان انسولین حاضر در خون یک فاکتور بسیار مهم در تعیین مصرف گلوکز و میزان ذخیره‌سازی چربی است.

سطوح بالای انسولین یک خبر بد است.

آیا تا به‌حال شده است که یک وعده غذایی بزرگ و یا یک چیزی خیلی قندی را مصرف کنید و تنها حدود یک ساعت بعد احساس سرگیجه و درهم‌شکستگی داشته باشید؟ این واکنش فرا جبرانی بدن شما با آزادسازی انسولین در پاسخ به افزایش زیاد و ناگهانی قند خون است که هیپوگلیسمی نامیده می‌شود.

مقاومت به انسولین می‌تواند بدترین دشمن شما باشد!

بد به نظر می‌رسد، درست است؟

همین است!

خبر خوب این است که ما می‌توانیم درستش کنیم.

۳ راه برای غلبه بر مقاومت به انسولین

۱) تمرین (فعالیت بدنی)، جلسات تمرینی شدید، کوتاه و به‌صورت مداوم، تنها راه‌های هستند که مقاومت به انسولین را بهبود می‌بخشند.

۲) قند کمتری بخورید! به‌طورکلی کربوهیدرات کمتری بخورید، مگر اینکه قرار باشد که از آن استفاده کنید.

۳) مکمل! مکمل‌های مناسب می‌توانند در بهبود مصرف گلوکز معجزه کنند.

مکمل‌های مناسب برای مقاومت به انسولین

Alpha Lipoic Acid (R-ALA)
Chromium Polynicotinate
Cinnamon Extract
Fish Oil
Banana Leaf Extract
Fenugreek

برای میزان مصرف به‌راهنمای مکمل مراجعه کنید.

بهترین زمان مصرف این کربوهیدرات‌ها صبح به‌عنوان اولین چیزی است که پس از تمرین مصرف می‌شود و یا به‌طورکلی هر زمان که پیش‌بینی می‌کنید مصرف کربوهیدرات بالایی دارید.

نکته فوری

مصرف کربوهیدرات به‌عنوان اولین غذای مصرفیِ روز سبب کاهش توانایی بدن در مصرف قند در بقیه روز می‌شود. کربوهیدرات بیشتر، مصرف بدتر کربوهیدرات توسط بدن در بقیه روز!

به‌سادگی با مصرف یک پروتئین و صبحانه مبتنی بر چربی، می‌توانید به ثبات سطوح قند خون خود در بقیه روز کمک کنید. بلافاصله متوجه ثبات سطوح انرژی، کاهشِ بالا و پایین شدن سطوح انرژی و ضعف نکردن در نیم روز خواهید شد، علاوه بر اینکه نیاز به هیچ محرکی برای حفظ سرحالی و هوشیاری ندارید.

چنانچه به‌دنبال بهینه کردن ترکیب بدنی خود هستید، در زیر مثال‌هایی از انتخاب‌های بدغذایی روزانه انتخاب شده که باید از آنها اجتناب کرد:

انتخاب‌های نادرست تغذیه‌ای
کیک‌ها
شیرینی‌ها
همبرگر، سیب‌زمینی سرخ‌شده و نوشابه
پیتزا
ساندویچ مربا و کره بادام‌زمینی
دونات
کیک پنیری

می‌خواهم این مساله را روشن کنم که این‌ها مواردی نیستند که شما لزوما از همه آنها باهم اجتناب کنید. کلید موفقیت در هر برنامه عضله‌سازی، دنبال کردن یک برنامه است. این غذاها می‌توانند برای روزی که قصد ذخیره‌سازی مجدد انرژی را دارید گزینه‌های مناسبی باشند.

چنانچه هدف شما ذخیره‌سازی مجدد منابع انرژی و یا تحریک متابولیسم باشد این غذاها می‌توانند در برنامه تغذیه‌ای شما جا داشته باشند. اگرچه این چیزی نیست که بخواهید به‌صورت منظم و پشت سرهم تکرار کنید.



برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در بعدازظهر است

تمرین بعدازظهر	
وعده غذایی اول	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
وعده غذایی دوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها
وعده غذایی سوم	(۳ ساعت پیش از تمرین) پروتئین + کربوهیدرات‌ها
وعده غذایی چهارم	(۳۰ دقیقه پیش از تمرین) پروتئین‌ها + سبزیجات

هنگام تمرین -- مارتینی عضله

پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)

وعده غذایی پنجم	(در بازه زمانی ۲ ساعت از تمرین) پروتئین + کربوهیدرات‌ها
وعده غذایی ششم	پروتئین‌ها + چربی‌ها + سبزیجات
پیش از خواب	پودر پروتئین + چربی‌ها

وعده غذایی ٤ می‌تواند به‌صورت پودر یا یک وعده غذایی معمولی صرف شود.

برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در صبح است

برای افرادی که در صبح تمرین می‌کنند، چه با انتخاب خـود و چـه از روی اجبـار، تنها زمانی است که مصرف چربی پیش از تمرین را سفارش می‌کنم. ببینید که چـه احساسی دارید؛ اگر انرژی کافی برای تمرین با پـروتئین و سـبزیجات داریـد، ایـن بهترین حالت است. اگر گرسنه‌اید و احساس کمبود انرژی دارید، چربی‌ها در وعـده غذایی اول کاملا قابل‌پذیرش هستند.

تمرین صبح	
وعده غذایی اول	پروتئین + سبزیجات (+ چربی‌های انتخابی)
با فرض اینکه تمرین در اینجا قرار می‌گیرد	
در هنگام تمرین -- مارتینی عضله **پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)**	
وعده غذایی دوم	پروتئین + کربوهیدرات
وعده غذایی سوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات
وعده غذایی چهارم	پودر پروتئین
وعده غذایی پنجم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات
وعده غذایی ششم	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
پیش از خواب	پودر پروتئین + چربی‌ها

برنامه غذایی روزانه، چنانچه تمرین در غروب است

تمرین در غروب (سر شب)

وعده غذایی اول	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
وعده غذایی دوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها
وعده غذایی سوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات
وعده غذایی چهارم	پروتئین + کربوهیدرات + سبزیجات
وعده غذایی پنجم	پودر (یکی از انواع کم کربوهیدرات را از فهرستی پودرهای MI40 انتخاب کنید).

با فرض اینکه تمرین در اینجا قرار می‌گیرد

در هنگام تمرین -- مارتینی عضله

پس از تمرین (بلافاصله پس از تمرین) پروتئین Whey (برای میزان مصرف به عدد G نگاه کنید)

وعده غذایی ششم	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
پیش از خواب	پودر پروتئین + چربی‌ها

برنامه غذایی روزانه در روزهای غیر تمرینی

در روزهای غیر تمرینی	
وعده غذایی اول	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
وعده غذایی دوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها
وعده غذایی سوم	پروتئین + کربوهیدرات‌ها + سبزیجات
وعده غذایی چهارم	پودر پروتئین
وعده غذایی پنجم	پودر پروتئین + کربوهیدرات + سبزیجات
وعده غذایی ششم	پروتئین + چربی‌ها + سبزیجات
پیش از خواب	پودر پروتئین + چربی‌ها

نکته: در هیچ زمانی ترکیب غذایی کربوهیدرات و چربی وجود ندارد. برای جلوگیری از افزایش ذخیره‌سازی چربی، ضروری است که از این ترکیب اجتناب نمود.

محاسبه میزان کالری‌های خودتان

ساده‌ترین روش تعیین میزان نیاز کالریک روزانه شما با روش دقیق،
در گام اول محاسبه میزان چربی بدن برای تعیین وزن بدون چربی است.
وزن بدن (پوند) × (٪) چربی بدن = وزن چربی بدن (پوند)
وزن بدن (پوند) − وزن چربی بدن (پوند) = وزن بدون چربی (پوند)

اکنون، برای شما کارشناسان ریاضیات، عددی که ما به کار خواهیم برد **ضریب** نام دارد. اساسا، این به معنای عددی است که شما آن را در وزن بدون چربی خود ضرب می‌کنید تا نیازهای کالریک روزانه خود را برآورد کنید.

بانوان

برای بانوانی که می‌خواهند عضله‌سازی کنند و چربی را کاهش داده یا در همان سطح حفظ کنند، وزن بدون چربی خود را در عدد ۱۲ ضرب کنید.

آقایان

آقایانی که می‌خواهند تا آنجا که ممکن است عضله سازی کنند یا آقایانی با متابولیسم خیلی سریع، وزن بدون چربی خود را در عدد ۲۰ ضرب کنند.

عدد به‌دست آمده میزان کالری است که شما به‌منظور افزایش عضلات خود در یک برنامه منظم روزانه باید مصرف کنید.

اجازه دهید به شما نشان دهم که این برنامه چگونه عمل می‌کند...
یک پرورش اندام کار حجمی، ۱۷۰ پوند وزن و ۱۰ درصد چربی دارد.
وزن بدون چربی او ۱۵۳ پوند است.

او میزان متابولیسم تقریبا سریعی دارد و می‌خواهد تا هراندازه که می‌تواند افزایش وزن داشته باشد، بنابراین او تصمیم می‌گیرد که وزن بدون چربی خود را در ۲۰ ضرب کند.

وزن بدون چربی (۱۵۳) × ۲۰ = ۳۰۶۰

بنابراین، می‌دانیم که این پرورش اندام کار حجمی، به مصرف روزانه ۳۰۶۰ کالری در طول اجرای برنامه هایپرتروفی MI40 نیاز دارد.

روزهای تمرینی به تفکیک عناصر غذایی شامل ۳۰ درصد پروتئین، ۵۰ درصد کربوهیدرات و ۲۰ درصد چربی است.
روزهای غیر تمرینی به تفکیک عناصر غذایی شامل، ۵۰ درصد پروتئین، ۲۵ درصد کربوهیدرات و ۲۵ درصد چربی است.

بخش بعدی نیاز به توجه کامل شما دارد:

اینجا محاسباتی را می‌بینیم که به شما نشان خواهد داد چگونه به میزان گرم مصرفی پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌های مصرفی در برنامه روزانه خود برسید. این میزان بر مبنای پروتکل MI40 و 3-PN است.

به دلیل اینکه شما قبلا کل میزان نیازهای کالری روزانه خود را محاسبه کرده‌اید (کالری کل)، اکنون بسیار ساده است که از یک ماشین حساب استفاده کرده و اعداد را محاسبه کنید.

روزهای تمرینی
کالری کل × ۰/۳۰ = نیاز کالریک پروتئین
کالری کل × ۰/۵۰ = نیاز کالریک کربوهیدرات
کالری کل × ۰/۲۰ = نیاز کالریک چربی
روزهای غیر تمرینی
کالری کل × ۰/۵۰ = نیاز کالریک پروتئین
کالری کل × ۰/۲۵ = نیاز کالریک کربوهیدرات
کالری کل × ۰/۲۵ = نیاز کالریک چربی

این محاسبه میزان کالری مورد نیاز شما را که باید از کربوهیدرات، پروتئین یا چربی تامین شود فراهم می‌سازد.

برای دستیابی به‌کل پروتئین، کربوهیدرات و چربی مصرفی بر مبنای گرم، دانستن این امر ضرورت دارد که:

۱) هر گرم پروتئین معادل ۴ کالری است

۲) هر گرم کربوهیدرات معادل ۴ کالری است.

۳) هر گرم چربی معادل ۹ کالری است.

اکنون، میزان نیاز به پروتئین را که قبلا محاسبه کرده‌اید به عدد ۴ تقسیم کنید تا میزان پروتئین مورد نیاز برحسب گرم را به دست آورید.

سپس، میزان نیاز کربوهیدراتی را که قبلا محاسبه کرده‌اید به عدد ۴ تقسیم کنید تا میزان مورد نیاز کربوهیدرات بر حسب گرم را به‌دست آورید.

در نهایت، میزان نیاز به چربی را که قبلا محاسبه کرده‌اید به عدد ۹ تقسیم کنید تا میزان مورد نیاز چربی بر حسب گرم را به دست آورید.

اکنون، این فرمول دقیق را به‌شکل عملی به شما نشان خواهم داد:

یک پرورش اندام کار حجمی، دارای نیاز کالریک روزانه در حدود ۳۰۶۰ کالری است.

روزهای تمرینی
کالری کل × ۰/۳ = نیاز کالریک پروتئین ۹۱۸ = ۰/۳ × ۳۰۶۰ (کالری از پروتئین)
کالری کل × ۰/۵ = نیاز کالریک کربوهیدرات ۱۵۳۰ = ۰/۵ × ۳۰۶۰ (کالری از پروتئین)
کالری کل × ۰/۲ = نیاز کالریک چربی ۶۱۲ = ۰/۲ × ۳۰۶۰ (کالری از چربی)

روزهای غیر تمرینی

کالری کل × ۰/۵۰ = نیاز کالریک پروتئین

۳۰۶۰ × ۰/۵۰ = ۱۵۳۰ (کالری از پروتئین)

کالری کل × ۰/۲۵ = نیاز کالریک کربوهیدرات

۳۰۶۰ × ۰/۲۰ = ۶۱۲ (کالری از کربوهیدرات)

کالری کل × ۰/۲۵ = نیاز کالریک چربی

۳۰۶۰ × ۰/۳۰ = ۹۱۸ (کالری از چربی)

سپس به‌سادگی اعداد بالا را محاسبه می‌کنید:

۴ برای پروتئین

۴ برای کربوهیدرات

۹ از چربی

روزهای تمرینی

۴ ÷ ۹۱۸ = ۲۲۹/۵ گرم پروتئین

۴ ÷ ۱۵۳۰ = ۳۸۲/۵ گرم کربوهیدرات

۹ ÷ ۹۱۸ = ۱۰۲ گرم چربی

روزهای غیر تمرینی

۴ ÷ ۱۵۳۰ = ۳۸۲/۵ گرم پروتئین

۴ ÷ ۶۱۲ = ۱۵۳ گرم کربوهیدرات

۹ ÷ ۹۱۸ = ۱۰۲ گرم چربی

در اینجا شما میزان کلی مورد نیاز پروتئین، کربوهیدرات و چربی را برای فردی با وزن بدون چربی ۱۵۳ پوند برای برنامه MI40 دارید.

چهل غذای حجم دهنده برتر

شرکت‌کنندگان در برنامه تمرینی نیاز زیادی به مواد مغذی به ویژه پروتئین خواهند داشت. انتخاب‌های پروتئینی مختلف برای مصرف روزانه به‌صورت چرخشی ارایه شده است. بهترین حالت مصرف ۵ تا ۶ منبع مختلف پروتئینی در طول روز است. این امر به بهتر شدن گوارش و جذب و جلوگیری از حساسیت‌های غذایی کمک می‌کند. نیاز بدن به پروتئین به‌طور کامل متناسب با سطح فعالیت است. هرچه بیشتر و سخت‌تر تمرین کنید، بدن به پروتئین بیشتری برای بازسازی نیاز دارد.

چنانچه به‌دنبال افزایش میزان عضله هستید، مطمئن شوید که دست کم دو گرم پروتئین به‌ازای هر کیلو وزن خالص بدون چربی به‌دست می‌آورید. از اینجا به بعد، ببینید بدن شما چه احساسی دارد و ریکاوری خود را برآورد کنید.

چنانچه ریکاوری کامل شما بیش از ۳ روز به‌طول انجامید، پروتئین مصرفی خود را به میزان ۱/۵ گرم در هر کیلوگرم توده بدون چربی افزایش دهید.

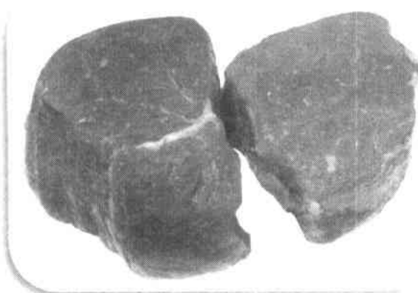
بهترین منابع پروتئین

۱) ماهی

بسیاری از انواع ماهی و حلزون‌های صدف‌دار منابع بسیار خوبی از پروتئین خالص هستند. برخی از ماهی‌ها همچنین دارای مقادیر اضافی از روغن امگا ۳ نیز هستند (به روغن ماهی در بخش چربی‌ها نگاه کنید).

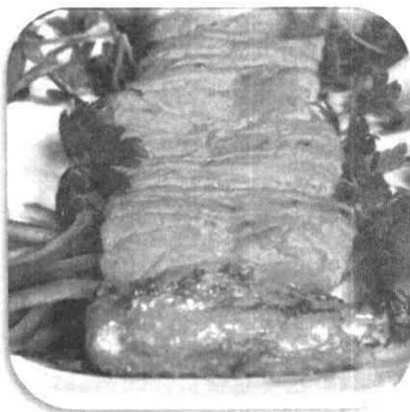


۲) گوشت گاو بدون چربی



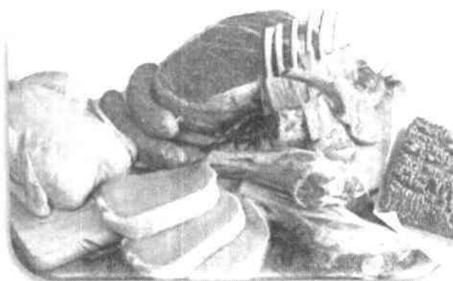
این منبع کراتین طبیعی دارد که نقش عضله سازی طبیعی را به عهده دارد. یک منبع مناسب از پروتئین دیرهضم. همیشه نوع بدون چربی را انتخاب کنید.

۳) جوجه، یک منبع خوب از پروتئین خالص.



٤) گوشت بوقلمون خالص

شناخته شده به‌خاطر محتوای تریپتوفان آن، اسید آمینه

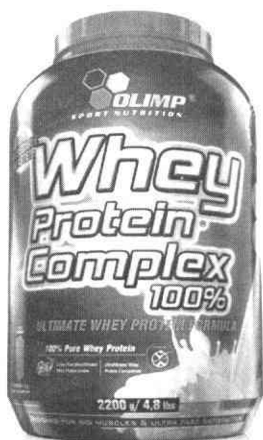


۵) تخم‌مرغ کامل

یک منبع پروتئین، چربی و کلسترول. علاوه بر بسیاری از ویتامین‌ها.

۶) سفیده تخم‌مرغ

هنگامی که پاستوریزه می‌شود، به‌صورت افزودنی به پودرهای پروتئینی و یا هر نوع غذای دیگری برای افزایش محتوای پروتئینی آن غذا بدون چربی یا کربوهیدرات اضافی.



۷) پروتئین وی (Whey)

سریع جذب‌شونده، فراهمی زیستی بالا (بدن می‌تواند درصد بالایی از آن را مصرف کند). مراقب باشید، همه پودرهای پروتئینی به‌صورت مشابه ساخته نشده‌اند. از آنهایی که در راهنمای مکمل‌ها پیشنهاد کرده‌ام استفاده کنید.

۸) کازئین یا ماده پروتئین شیر



پروتئین مشابه با پنیر، با قابلیت هضم کند. دارای مقادیر بالای لاکتوز.

اسیدهای آمینه بلوک‌های سازنده پروتئین‌ها را تشکیل می‌دهند. وقتی که پروتئین‌های غذایی را مصرف می‌کنید به اسیدهای آمینه شکسته می‌شوند. این اسیدهای آمینه آن‌قدر کوچک هستند که از دیواره‌های گوارشی عبور کنند و وارد جریان خون شوند. اسیدهای آمینه به‌منظور استفاده در ساخت سلول‌های جدید، از جریان خون برداشته می‌شوند.

این روند همواره در بدن در جریان است. برای هرچه موثرتر شدن این پروسه، تمامی ۲۱ اسید آمینه باید در جریان خون حضور داشته باشند. به‌همین دلیل است که تغییر در منابع پروتئین مصرفی بسیار ضروری است. مصرف منابع پروتئین این اطمینان را به‌وجود می‌آورد که میزان ساخت پروتئین در حد بهینه نیست و به این وسیله ریکاوری دچار مشکلاتی خواهد شد.

برخی از اسیدهای آمینه با عنوان اسیدهای آمینه ضروری شناخته می‌شوند. به صورت ساده به‌معنای آن است که بدن به‌طور طبیعی قادر به ساخت این اسید آمینه‌ها نیست و باید از راه تغذیه آنها را فراهم کرد. اسیدهای آمینه غیرضروری، می‌توانند در بدن ساخته شوند.

کربوهیدرات‌های پیچیده ۱۰۱

به کربوهیدرات‌ها به‌عنوان یک وسیله نگاه می‌کنیم. این وسیله ضروری به شکل استراتژیک و برای تحریک ترشح انسولین به‌کار برده می‌شود. انسولین هورمون ذخیره‌ساز بدن است. هر زمان که ما سطوح انسولین را بالا می‌بریم، بدن هر آنچه را که در جریان خون وجود دارد ذخیره می‌کند.

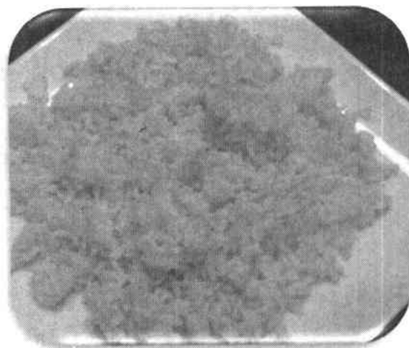
با تحریک ترشح طبیعی انسولین پس از تمرین به‌عنوان کلید شروع روند بازیافت و به تاخیر انداختن هرگونه تخریب عضلانی طبیعی که در جریان تمرین اتفاق می‌افتد، از این حقیقت به‌نفع خود استفاده می‌کنیم.

همچنین کربوهیدرات‌ها زمانی که به‌شکل صحیح و در زمان صحیح استفاده شوند ابزار بسیار سودمندی خواهند بود. بیشتر کربوهیدرات مصرف شده در بازه زمانی ۴ ساعت هنگام تمرین مصرف می‌شوند. کربوهیدرات‌های با شاخص قندی پایین برای کمک به بازیافت و حفظ ذخایر انرژی به‌کار برده می‌شوند.

بهترین منابع کربوهیدرات پیچیده

۱) برنج

دارای میزان بالای فیبرهای غذایی. همچنین دارای کوآنزیم کیو ۱۰ که از چربی‌ها برای تولید انرژی استفاده می‌کند و در کاهش وزن و محافظت از قلب کمک می‌کند. گاما-اریزانول جزء دیگر برنج است، یک آنتی‌اکسیدان که عضلات را تقویت کرده و چربی را کاهش داده و توده بدون چربی را افزایش می‌دهد.



۲) جو پوست‌کنده

بسته‌بندی‌شده با پروتئین و فیبر. این نوع جو همچنین دارای شاخص قندی پایین‌تری نسبت به جوهای معمولی است که سبب افزایش کمتری در سطوح انسولین می‌شود.

۳) سیب‌زمینی

سیب زمین سرشار از ویتامین B6 است که برای تشکیل سلول‌های جدید در بدن بسیار ضروری است. این عنصر در سنتز اسیدهای آمینه (اجزای ساختاری پروتئین‌ها) حیاتی است.

٤) عدس

محتوای فیبری بالای آن مانع از افزایش سریع قند خون پس از صرف غذا می‌شود. انواع عدس، کربوهیدرات‌های پیچیده دیرهضم را فراهم ساخته و با جایگزینی ذخایر آهن بدن، انرژی شما را افزایش می‌دهد.

۵) لوبیا

مشابه عدس، لوبیا دارای میزان بالای فیبر است که از افزایش سریع قند خون پس از صرف غذا خودداری می‌کند. لوبیا همچنین با جایگزینی منابع آهن به افزایش انرژی کمک می‌کند. منبع بسیار مناسب کلسیم.

۶) نان‌های بدون گلوتن

میوه‌ها و سبزیجات

۱. بروکلی

دارای میزان بالای کلسیم. حاوی فیتونوترینت‌ها، که سبب خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد پیش از آسیب رساندن به DNA می‌شوند.

۲. اسفناج

محتوای فیتونوترینتی اسفناج بسیار زیاد بوده و بیش از ۱۲ نوع متفاوت ترکیبات زردینه‌ای داشته که عملکرد ضد التهابی و ضد سرطان دارند. این ترکیبات خواص آنتی‌اکسیدنی هم دارند.

۳. مارچوبه

دارای اینولین خوراکی، یک کربوهیدرات که پزشکان آن را یک پری بیوتیک می‌دانند. مارچوبه همچنین یک ضدالتهاب و آنتی‌اکسیدان قوی است.

٤. کلم پیچ

کبد را تصفیه و سم‌زدایی می‌کند. مشابه بروکلی، دارای مقادیر بالای کلسیم است. محتوای بالای ویتامین C آن سبب افزایش جذب می‌شود.

۵. سیر

دارای آلیسین که یک ضد ویروس، ضد باکتری و ضد قارچ است.

۶. تمشک

با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، تمشک همچنین دارای ویتامین C و منیزیم است که نقش بسیار مهمی در محافظت از بافت‌های بدن در مقابل عوامل اکسایشی دارد.

۷. انار

انار دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی است.

۸. بلوبری

دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و به ثبات فشار خون کمک می‌کند.

۹. توت فرنگی

دارای مواد مغذی ضد التهاب و آنتی‌اکسیدانی قوی است.

۱۰. لیمو

سلطان سم‌زدایی. جذب مواد معدنی را افزایش داده و به کاهش وزن کمک می‌کند. لیمو هنگامی که وارد بدن می‌شود دارای خاصیت آلکالوزی است.

کربوهیدرات‌ها به پلی ساکاریدها، دی ساکاریدها و مونوساکاریدها شکسته می‌شوند. این نام‌ها به شما نشان می‌دهد که چرخه کربوهیدرات دقیقا چقدر طولانی است و چه مقدار زمان، پیش از شکسته شدن و وارد شدن به خون لازم است. پلی به معنای خیلی است؛ بنابراین بخش زیادی از این چرخه را فرا می‌گیرد و زمان طولانی‌تری برای شکسته شدن و ورود به خون لازم دارد. دی به معنای دو است. مونو به معنای یک است. هنگامی که این قندها وارد جریان خون می‌شوند، همه کربوهیدرات‌ها مشابه هستند، آنها فقط می‌توانند به شکل گلیکوژن، یا گلوکز (ساده‌ترین نوع قند) باشند.

دانستن انواع مختلف کربوهیدرات نقطه آغاز خوبی برای یادگیری تغذیه پایه است. می‌توانید میزان کربوهیدرات یا شکر دریافتی بدن خود را کنترل کنید. تمامی کربوهیدرات‌های پیچیده گفته شده در زیر پلی ساکارید هستند و زمان زیادی برای وارد شدن به جریان خون لازم دارند.

چربی‌ها

چربی‌ها عناصر سازنده بسیاری از هورمون‌های بدن هستند. آنها به چرب کردن سلول‌ها کمک کرده و عملکرد مغز و سیستم اعصاب را در حد بهینه حفظ می‌کنند. برای عملکرد عضلات و تولید و حفظ مو، پوست و ناخن‌ها ضروری هستند. چربی‌ها مواد مغذی متراکمی هستند و دارای میزان کالری بالایی به ازای هر گرم (۹ کالری به ازای یک گرم) نسبت به پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها هستند (۴ کالری به ازای هر گرم). در سال‌های اخیر به شکل غیرضروری و بیش‌ازحدی

از چربی بد گفته شده است. چربی‌ها شامل چربی‌های اشباع، غیراشباع با یک پیوند مضاعف و غیراشباع با چند پیوند مضاعف هستند. هریک از آنها دارای نقش و عملکرد ضروری در بدن هستند. در این میان اسید چرب امگا ۳ به دلیل نقش مشخص در کاهش التهاب و بیماری‌های قلبی توجه زیادی را به خود جلب کرده است. حفظ تعادل مناسب بین امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ برای داشتن سلامت بسیار ضروری است؛ بنابراین منابع چربی خود را به‌صورت چرخشی عوض کنید.

بهترین منابع چربی

۱. **گردو :** گردو یکی از بهترین منابع گیاهی پروتئین است. سرشار از فیبر، ویتامین‌های **B**، منیزیوم و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین **E** است.
۲. **بادام :** سرشار از ویتامین **E** و منیزیوم. یک منبع بسیار خوب چربی.
۳. **آجیل :** حاوی سلنیوم. ضروری برای تولید تستوسترون.
٤. **آوکادو :** میوه متمایز با محتوای چربی و کالری بالا. با مزه مشابه به دانه‌های روغنی، در میان متداول‌ترین میوه‌های مصرفی است که دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای مشابه با دانه‌های خوراکی هستند.
۵. **روغن زیتون :** دارای نسبت بالایی از چربی غیراشباع با یک پیوند مضاعف به چربی اشباع. کمتر در پخت‌وپز استفاده می‌شود.
۶. **روغن نارگیل :** یک چربی اشباع، با فواید بسیار زیاد برای سلامتی. مناسب برای پخت‌وپز.
۷. **روغن ماهی :** امگا ۳ نام یکی از انواع چربی است که در ماهی‌های سرشار از روغن و برخی از گیاهان روغنی یافت می‌شود و آنها از خانواده چربی‌های خوب هستند، اسیدهای چرب غیراشباع با چند پیوند مضاعف که نه تنها برای سلامتی مفید هستند بلکه برای تغذیه نیز ضروری هستند.
۸. **روغن گردو.**

جدول چربی‌ها

نوع چربی	SFA %	MUFA %	PUFA % OMEGA 6	PUFA % OMEGA 3	OMEGA	ملاحظات
روغن کانولا	۸	۶۱	۲۱	۱۰	۲:۱	توصیه شده
روغن دانه کتان	۹	۱۸	۱۶	۵۷	۱ : ۳/۵	توصیه شده
روغن آفتابگردان	۱۱	۲۰	۶۹	۰	۶۹:۰	تا حدودی توصیه شده
روغن ذرت	۱۳	۲۵	۶۱	۱	۶۱:۱	تا حدودی توصیه شده
روغن زیتون	۱۴	۷۷	۸	۱	۸:۱	توصیه شده
روغن سویا	۱۵	۲۵	۵۳	۷	۸:۱	تا حدودی توصیه شده
روغن کنجد	۱۵	۴۲	۴۳	۰	۴۳:۰	توصیه شده
روغن بادام زمینی	۱۸	۴۹	۳۳	۰	۳۳:۰	توصیه نمی‌شود
چربی قزل‌آلا	۲۴	۳۴	۰	۴۲	۰:۴۲	توصیه شده
روغن دانه‌ی کتان	۲۷	۱۹	۵۴	۰	۵۴:۰	تا حدودی توصیه شده
چربی گوشت	۴۱	۴۸	۱۱	۰	۱۱:۰	توصیه نمی‌شود
پیه گاو	۴۷	۵۳	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
کره	۶۹	۳۱	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
پنیر	۷۰	۳۰	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
روغن جامد	۷۶	۱۹	۰	۰	۰:۰	توصیه نمی‌شود
روغن نارگیل	۹۲	۶	۱/۶	۰/۴	۴:۱	توصیه شده

پرسش‌های متداول

چگونه 3-PN متفاوت است؟

3-PN عملکرد ساده‌ای دارد، درحالی‌که همچنان علمی است. شما رویکرد موثرتری در قبال تغذیه در جای دیگر نخواهید یافت. پایبندی به این برنامه تنها فاکتورهای است که بر رشد و پیشرفت شما اثر می‌گذارد. زمانی را برای انجام محاسبات مربوط به خود اختصاص دهید و از آنها به‌عنوان مبنا و پایه برای رشد استفاده کنید.

با چه مقدار کالری آغاز کنم؟

بهترین حالت برای شروع این برنامه محاسبه عدد متابولیک (G) شما است (به P-1 نگاه کنید)؛ و سپس محاسبه کل میزان نیاز کالریک روزانه.

محاسبه کالریک عبارت خواهد بود از:

وزن خالص بدن × ۱۵ = نیاز کالریک روزانه

روزهای تمرینی شامل:

۳۰ درصد پروتئین،

۵۰ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی- به تفکیک منابع غذایی

روزهای غیر تمرینی:

۵۰ درصد پروتئین،

۲۰ درصد کربوهیدرات،

۳۰ درصد چربی- به تفکیک منابع غذایی

بخش محاسبه کالری مصرفی را ببینید.

من چگونه پیشرفت می‌کنم؟

پیشرفت کالریک تنها در P-2 به وقوع می‌پیوندد.

میزان کربوهیدرات مصرفی شما زمان تمرین افزایش پیدا می‌کند.

این تصمیمی است که شما می‌گیرید و بگیرید. فاکتور واقعی یا نشانه‌ای وجود ندارد که به ما نشان دهد کی کالری‌های مصرفی را افزایش دهیم. اگر حس می‌کنید که بسیار سخت کار می‌کنید، یا احساس می‌کنید خسته هستید، این می‌تواند زمان مناسبی برای افزایش کالری باشد.

اگر دیرهنگام تمرین کنم چه می‌شود؟

نگران نباشید. خوردن دیرهنگام کربوهیدرات‌ها چنانچه زیاد باشد تنها منجر به چاق شدن شما می‌شود. به برنامه تغذیه‌ای بالا رجوع کنید.

به برنامه مشابه‌ای که برای شما فراهم شده ادامه دهید و آن را با وعده غذایی پس از تمرین خود هماهنگ کنید. هر چیزی را به ترتیب خود حفظ کنید. به مثال‌های تغذیه‌ای بالا رجوع نمایید.

اگر صبح زود تمرین کنم چه می‌شود؟

یک وعده‌ی بدون کربوهیدرات بخورید و تمرین کنید.

پس از آن، همه چیز مشابه خواهد بود.

چه نوشیدنی‌هایی می‌توانم بنوشم؟

هر چیز بدون کالری پذیرفتنی و مناسب است. من هرگز مصرف منظم تولیدات و نوشیدنی‌های بدون قند را تشویق یا چشم‌پوشی نمی‌کنم؛ اما اگر نمی‌توانید آن را قطع کنید، اعتدال کلید اصلی است.

آب‌میوه‌های گاه‌به‌گاه بسیار مناسب است.

به جز موارد بالا: آب، آب، آب!

چنانچه اشتها نداشته باشم چه می‌شود؟

بهتر است که همراه با وعده‌های غذایی خود از هیدروکلرید بتائین یا آنزیم‌های گوارشی استفاده کنید. این به شما کمک می‌کند که مطمئن شوید غذایی که پیش از این خورده‌اید شکسته شده است. بسیاری از افراد اشتهای خود را به این دلیل از دست می‌دهند که غذای خورده شده در معده آنها باقی می‌ماند.

دلیل دیگر از دست دادن اشتها می‌تواند حساسیت‌های غذایی باشد. این امر می‌تواند سبب نفخ و تورم شکم و دیواره گوارشی شود. بهتر است که ابتدا حساسیت‌زاهای متداول مانند گندم (گلوتن، ماده لزج گندم) و لبنیات را حذف کنید.

چنانچه بدن من در حال افزایش میزان چربی باشد چه کنم؟

یا به‌سختی و به اندازه کافی تمرین نمی‌کنید، یا بدن شما قند را استفاده نمی‌کند (بخش کنترل مقاومت به انسولین را نگاه کنید).

این می‌تواند زمانی برای آغاز برنامه پر شدت‌تر قلبی ـ عروقی باشد. مدت کوتاه – ۲۰ دقیقه برای شروع.

با ۳ جلسه در هفته بر روی پلکان یا تردمیل شیب‌دار آغاز کنید. اگر پس از یک هفته چربی شما همچنان افزایش یافت، ۴ جلسه در هفته تمرین کنید.

بهترین زمان برای انجام این تمرین صبح زود (به‌عنوان اولین کاری که انجام می‌دهید)، یا در شب پیش از آخرین وعده غذایی. به پروتکل قلبی در صفحه‌های تمرینی قابل پرینت رجوع کنید.

اگر رشد نکنم چه‌کار کنم؟

مواد غذایی مورد استفاده در P-1 و P-2 را افزایش دهید.

کربوهیدرات‌های بیشتر هنگام تمرین سبب خواهد شد که پتانسیل آنابولیک بدن به سمت بالاترین مقدار خود سوق پیدا کند.

با ۲۵ درصد افزایش در، هم P-1 و هم P-2 شروع کنید. این معجزه خواهد کرد.

مثال: ارزش عدد G در من ۵۰ است، بنابراین من ۵۰ گرم کربوهیدرات در طول تمرین مصرف می‌کنم و ۵۰ گرم در P-2.

هر ماه انتظار چه میزان افزایش وزن را داشته باشم؟

من نمونه‌هایی را داشته‌ام که طی ۴۰ روز، ۸/۵ کیلوگرم افزایش وزن داشته‌اند. این کاملا به شما بستگی دارد. نتیجه آن چیزی خواهید بود که بر خود اعمال کرده‌اید.

MI40 برنامه‌ای است که بر محدودیت‌های عملکردی و رشدی شما فشار وارد می‌کند. بدن شما در مسیری قرار خواهد گرفت که به موارد مغذی بیشتری نسبت به آنچه قبلا عادت داشت نیاز پیدا کند. این برای تمامی روند رشد ضروری است.

باهوش باشید و سخت‌کوش.

از این راهنما به‌عنوان همدم همیشگی خود استفاده کنید.

اگر شما وقت گذاشته و نگاه کنید، در خواهید یافت که پاسخ‌های بسیاری از پرسش‌های شما در این راهنما وجود دارد.

«زمانِ رشد!»



نوشیدنی‌های سبز قلیایی‌کننده

(کم‌کننده اسید)



راهنمای استفاده از نوشیدنی‌های سبز قلیایی کننده

نوشیدنی‌های سبز، مکمل‌های ساده‌ای هستند که بیش از سایر مکمل‌ها دست کم گرفته شده‌اند. این برنامه راهنما با نگه داشتن بدن شما در شرایط قلیایی به ساختن عضلات و سوختن چربی‌ها با سرعت زیاد کمک می‌کند.

محیط اسیدی (مخالف قلیایی) یک محیط کاتابولیک است، علاوه بر اینکه ارتباط بالایی بین شرایط اسیدی و بیماری و عارضه‌های دیگر وجود دارد. اگر می‌خواهید بدن‌تان در بهترین شرایط از لحاظ محیط داخلی برای سوزاندن چربی‌ها و ساختن عضلات قرار داشته باشد، نگه داشتن بدن در شرایط قلیایی بسیار مهم است. دوبار استفاده از این نوشیدنی‌های سبز در هر روز شرایط اسیدی بدن را در کوتاه‌ترین زمان از بین می‌برد.

چگونه این نوشیدنی‌ها را وارد برنامه روزانه خود کنیم

بهترین نوشیدنی برای مصرف در صبح و پس از بیدار شدن، نوشیدنی کاملا سبز است. هنگامی‌که نوشیدنی سبز خود را درست می‌کنید، واقعا فرمول خاصی وجود ندارد. به سادگی ۳ یا ۴ نوع سبزی با رنگ‌های مختلف را با آب و یخ ترکیب کنید. اضافه کردن آب سیب یا چغندر روش بسیار مناسبی برای گرفتن طعم قوی این سبزیجات است. هر بار از سبزیجات متنوعی استفاده کنید.

به شکل افراطی به نوشیدنی‌های مغذی نگاه نکنید؛ آنها نمی‌توانند جایگزین مصرف غذاهای اصلی شوند. این نوشیدنی‌ها برای جایگزینی رژیم اصلی غذایی طراحی نشده‌اند بلکه به‌منظور اضافه شدن به رژیم اصلی غذایی طراحی شده‌اند.

هنگامی‌که احساس کردید بدن شما نیاز دارد، اضافه کردن یکی از نوشیدنی‌هایی که تنها سبزیجات ندارد، پذیرفتنی است. اگر بسیار سخت تمرین کنید بدن شما به این مواد مغذی اضافی برای ریکاوری و رشد نیاز خواهد داشت.



Antioxidant KICK

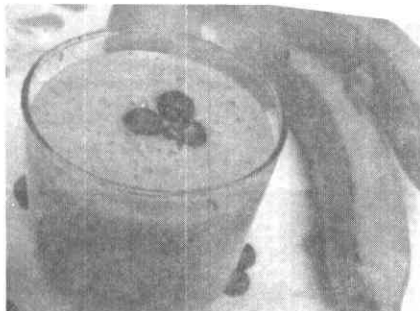
ترکیبات:

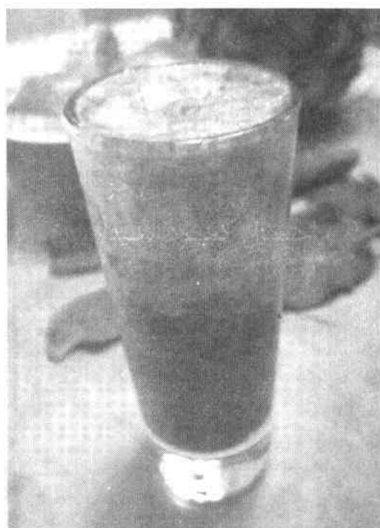
یک قاشق پودر پروتئین وانیلی
یک عدد کیوی
یک فنجان اسفناج
یک چهارم فنجان آب سیب
یک چهارم فنجان آب یخ
یک قاشق چای‌خوری روغن ماهی

تحریک کننده سیستم گوارش

ترکیبات:

یک عدد موز
یک فنجان بلوبری وانیلی
یک فنجان یخ
یک چهارم فنجان آب آلو
یک فنجان اسفناج
نصف سیب
یک قاشق چای‌خوری پروتئین
نصف فنجان آب
یک فنجان آب سیب ارگانیک

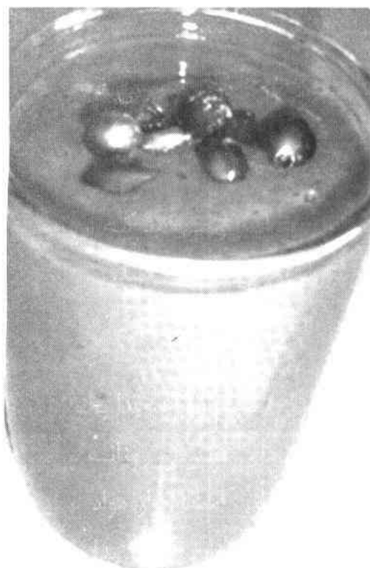




Protein Buster

ترکیبات:

یک قاشق چای‌خوری پروتئین وانیلی
آناناس تکه‌تکه شده
یک عدد موز
یک فنجان اسفناج
انبه تکه‌تکه شده
آب تصفیه‌شده
یک قاشق چای‌خوری روغن ماهی

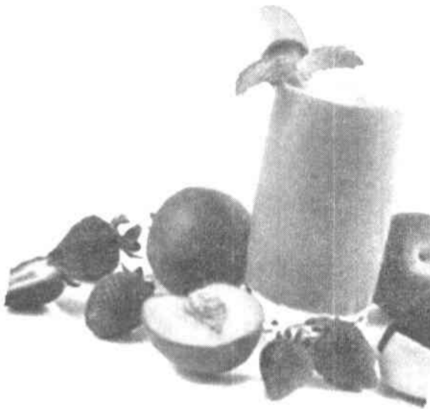


Morning Glory

ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وانیلی
یک عدد موز
نصف انار
دو قاشق سوپ‌خوری ماست ارگانیک
یک فنجان اسفناج
نصف آوکادو
آب تصفیه‌شده

مغذی و خوشمزه



ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وانیلی
یک عدد هلو
۵ عدد توت‌فرنگی متوسط
کاهو ۳ تا ۵ برگ
۴ تا ۶ اونس آب

سم‌زدای خالص



ترکیبات:

یک فنجان جعفری ایتالیایی، خردشده
سه فنجان قاصدک سبز، خردشده
یک عدد گلابی بزرگ
دو فنجان آناناس، مکعبی
۴ تا ۶ اونس آب تصفیه‌شده

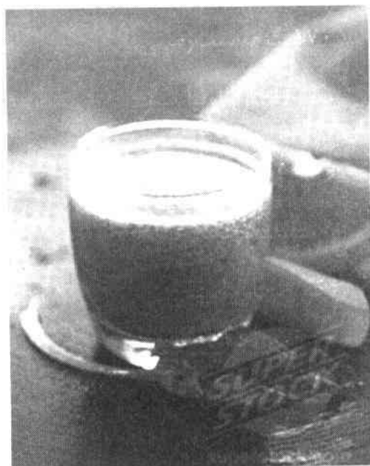
پای سیب



ترکیبات:

یک فنجان تمشک
یک موز متوسط، پوست‌کنده
دو فنجان اسفناج تازه
۴ تا ۶ اونس آب سیب ارگانیک
یک قاشق پودر پروتئین وانیلی

آب کننده چربی



ترکیبات:

آب یک گریپ‌فروت قرمز بزرگ (یک عدد کامل، پوست‌کنده و دانه گرفته شده)
یک کیوی، پوست‌کنده
یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان
دو موز، پوست‌کنده
۲ تا ۳ فنجان آب اسفناج تازه رسیده

لیموترش سبز سم‌زدا



ترکیبات:

یک عدد لیمو ترش متوسط، پوست‌کنده و دانه گرفته
سه ساقه کوچک کرفس، خردشده
یک موز کوچک، پوست‌کنده
یک سیب سبز، پوست‌کنده
یک سیب سبز، هسته گرفته
یک عدد کاهوی کوچک، خردشده
یک چهارم فنجان جعفری تازه، خردشده
یک چهارم فنجان گشنیز تازه، خردشده
۴ تا ۶ اونس آب

Omega Blast



ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وانیلی
یک فنجان بلوبری یخزده
یک عدد موز
یک عدد بروکلی
یک فنجان اسفناج
آب تصفیه‌شده
یک قاشق چای‌خوری روغن ماهی



پروتئین‌های خانگی



راهنمای مصرف برای پروتئین‌های خانگی

اگر از احساس ناخوشی پس از مصرف وزن‌دهنده‌های با میزان قند بـالا و پرچربـی بیزار هستید، برای رشد بیشـینه عضـلات و اطمینـان از اینکـه همیشـه و در تمـام طول روز پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما به‌شکل مداوم تامین مـی‌گـردد، این نوشیدنی شیک ۱۰۰ درصد طبیعی و خوشمزه را امتحان کنید.

شیک‌ها هیچ وقت بهینه‌تر از غذای کامل یا استراتژی‌های غذایی ارایه‌شده برای بعد از تمرین نیستند. شیک‌های پروتئینی خانگی تنها برای استفاده راحت و اضافه شدن در زمانی که احساس می‌کنید به‌کالری بیشتری نیاز دارید استفاده می‌شوند. در واقع آنها در جایگاه دوم قرار دارند. از آنها به‌عنوان وسیله‌ای برای تنبلی استفاده نکنید. آنها نتایجی بهتر از نتایج به‌دست آمده به واسطه پروتکل تغذیه سه مرحله‌ای که پیش از این ارایه شد نخواهند داشت.

اگر به‌سختی افزایش وزن پیدا می‌کنید و اوقات سختی را بـرای بـه‌دسـت آوردن وزن دارید، اضافه کردن یک شیک پروتئین خانگی در روز قابـل قبـول است. باکیفیت‌ترین پروتئینی که می‌توانیـد بـر روی آن سـرمایه‌گـذاری کنیـد پروتئین وِی هیدرولیزه است. ارزان‌ترین پودرهای پروتئینی را انتخـاب نکنیـد، زیرا زیانش بیش از سود آن است.

به دلیل اینکه شیک‌ها بـه‌صـورت مـایع هسـتند، سـریع‌تـر معـده تخلیـه می‌شوند؛ بنابراین چنانچه پس از یک یا دو ساعت خـود را گرسـنه یافتیـد، در مقایسه با زمانی که غذای کامل مصـرف کـرده‌ایـد، تعجـب نکنیـد. برخـی از شیک‌ها فقط زمانی استفاده می‌شوند که در باشگاه احساس کنید واقعا به آنهـا نیاز دارید. هرچه سخت‌تر و سنگین‌تر تمرین کنید، نیازهای کالریک بدن شـما بیشتر خواهد بود.

کاکائوی داغ

زمان مصرف: هنگام خواب

ترکیبات:



یک فنجان شیر بادام
دو قاشق پروتئین وِی شکلاتی
دو قاشق سوپ‌خوری ماست یونانی
نصف فنجان پنیر دلمه شده کم‌چربی
۱۰ گرم گلوتامین

شیر بادام را برای حل کردن کاکائو گرم کنید.



Root Beer Float

زمان مصرف: پس از تمرین

ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وِی وانیلی
نصف فنجان ماست وانیلی بدون چربی
یک و نیم فنجان جوانه جو
۵ گرم گلوتامین
۱۰ گرم گلیسین

کیم خامه‌ای ارگانیک

زمان مصرف: پس از تمرین

ترکیبات:

یک فنجان آب میوه ارگانیک
یک قاشق پروتئین وِی وانیلی
نصف فنجان ماست وانیلی بدون چربی
۱۰ گرم گلوتامین

شیرینی شکلاتی بادام

زمان مصرف: پس از تمرین

ترکیبات:

یک قاشق پروتئین وِی شکلاتی
یک فنجان شیر بادام
نصف بسته شکلات قهوه‌ای خردشده
یک چهارم فنجان بادام خردشده
۱۰ گرم گلوتامین

PB + CB

زمان مصرف: اسنک نیمروزی

ترکیبات:

یک فنجان شیر بادام
یک قاشق پروتئین وِی شکلاتی
دو قاشق سوپ‌خوری کره بادام زمینی
یک عدد موز متوسط



قهوه مکا

زمان مصرف: اسنک

ترکیبات:

یک فنجان قهوه داغ

یک قاشق پروتئین وِی شکلاتی

دو قاشق سوپ‌خوری عسل



Coconut Twisted Julius

زمان مصرف: پس از تمرین

ترکیبات:

یک فنجان شیر نارگیل بدون شکر

دو قاشق پروتئین وانیلی

دو قاشق سوپ‌خوری کنستانتره پرتقال

نصف موز یخ‌زده

یک قاشق سوپ‌خوری روغن ماهی با طعم لیمویی



Almond Joy

زمان مصرف: پس از تمرین

ترکیبات:

یک فنجان شیر بادام بدون شکر

دو قاشق پروتئین شکلاتی

دو قاشق سوپ‌خوری کره بادام

دو قاشق سوپ‌خوری خرده کاکائو تیره

یک چهارم نارگیل ظریف بریده‌شده

۱۰ گرم گلوتامین

Muscular Mango

زمان مصرف: پس از تمرین



ترکیبات:

یک فنجان آب سیب بدون شکر

نصف فنجان ماست یونانی

یک قاشق سوپ‌خوری کنسانتره پرتقال

نصف فنجان انبه یخ‌زده

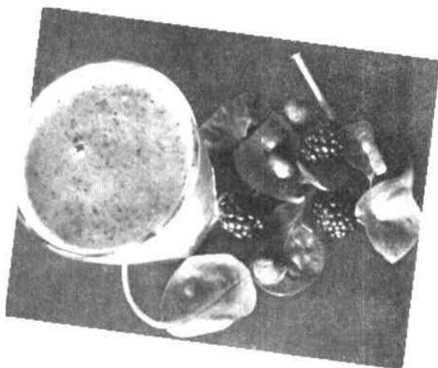
نصف فنجان آناناس یخ‌زده

دو قاشق پروتئین وانیلی

شِیک نهایی برنامه تمرینی

اختصاصیِ Ben Pakulski's

زمان مصرف: پس از تمرین



ترکیبات:

دو تکه آناناس

یک موز کامل

یک فنجان اسفناج

نصف آوکادو

یک فنجان انواع توت‌فرنگی

دو قاشق سوپ‌خوری ماست

یک فنجان شیر نارگیل

یک فنجان یخ

یک فنجان آب

دو قاشق پروتئین وِی

۱۰ گرم گلوتامین

۴

حجم برنامه غذایی مصرفی

۲۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کالری

2500

5000

حجم برنامه غذایی مصرفی

۲۵۰۰ کالری

۲۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو (در حالت خام اندازه‌گیری شود)

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

وعده ۲

۲۰۰ گرم پیاز شیرین

دو برش نان چاودار

۱۰۰ گرم سینه مرغ

وعده ۳

۲۰۰ گرم پیاز پخته‌شده

یک برش نان

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

یک فنجان اسفناج

وعده ۴

۱۵۰ گرم پیاز پخته‌شده

۱۰۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۵

سه برش نان چاودار

۱۰۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری تخم آفتابگردان

وعده ۶

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ (کامل)

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۲۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو (خام)

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

وعده ۲

۴ اونس همبرگر با نان

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی سرخ‌کرده (تهیه‌شده در منزل)

وعده ۳

۲۰۰ گرم ماهی تیلاپیا

۲۰۰ گرم پیاز شیرین

یک پیمانه چغندر

وعده ۴، پس از تمرین

۱۱۵ گرم سینه مرغ

یک فنجان کدو سبز

نصف فنجان برنج

وعده ۵

۴ اونس استیک

یک فنجان برنج

یک فنجان بروکلی

وعده ۶

۱ قاشق پروتئین وِی

آب اسفناج

نصف آوکادو

۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پیش از صبحانه

پروتئین وِی (۲۵ تا ۲۷ گرم)

وعده ۱

۶ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ

یک چهارم فنجان بادام

وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله بی چربی

۱۰۰ گرم خیار

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۱۴۰گرم سینه مرغ

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۲۰ گرم کدو سبز

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۴

۱۷۰ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم گل‌کلم

۵۰ گرم بروکلی

وعده ۵

۸ سفیده تخم‌مرغ

۵۰ گرم چغندر

۱۲۰ گرم مارچوبه

دو قاشق سوپ‌خوری روغن فندق

وعده ۶

۱۴۰ گرم گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

۸۵ گرم آوکادو

هنگام تمرین

یک قاشق پروتئین وِی

۳۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش از صبحانه

معجون سبز - ماست، اسفناج، یک قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۱۱۵ گرم مرغ

نصف کلم بروکلی،

۳۰ گرم میگو،

یک فنجان سفیده تخم‌مرغ

۳۰ گرم آجیل

وعده ۲

۲۰۰ گرم گوشت‌گاو

نصف فنجان عدس

۸۵ گرم مارچوبه

وعده ۳

۱۷۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان لوبیای قرمز

یک فنجان کاهو

وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۵

۱۴۰ گرم استیک

چغندر

وعده ۶

۱۱۵ گرم ماهی آزاد

یک فنجان کدو سبز

پیش از خواب

سفیده تخم‌مرغ

نصف آوکادو

۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش از صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۴ تخم‌مرغ کامل

۳۰ گرم بادام

وعده ۲

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم مارچوبه

وعده ۳

۱۷۰ گرم گوشت بوقلمون

دو سوم فنجان عدس

۸۵ گرم کدو سبز

وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان بروکلی

وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان گل‌کلم

یک فنجان بروکلی

وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

یک فنجان لوبیا سبز

نصف آوکادو

پیش از خواب

یک قاشق پروتئین وِی، آب

۲۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ٤

پیش از صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۲۳۰ گرم سینه مرغ

نصف آوکادو

وعده ۲

۲۰۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم اسفناج

وعده ۳

۱۷۰ گرم ماهی

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

یک فنجان بروکلی

وعده ۴، پس از تمرین

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان کدو سبز

وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت‌گاو

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۶

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

نصف آوکادو

پیش از خواب

یک قاشق پروتئین وِی، آب

حجم برنامه غذایی مصرفی ۲۷۵۰ کالری

۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری کتان

دو قاشق سوپ‌خوری سبوس جوانه گندم

وعده ۲

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

دو تکه نان

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۱۴۰ گرم ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

یک فنجان اسفناج

وعده ۴

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۱۱۵ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۵

۳ تکه نان

۱۱۵ گرم ماهی / تن ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه آفتابگردان

وعده ۶

۴ سفیده تخم‌مرغ

۲ تخم‌مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۳۰ گرم آوکادو

۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

۷ سفیده تخم‌مرغ

وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۲ تکه نان

نصف کینوآ

وعده ۳

۲۰۰ گرم روغن ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان کدو سبز

وعده ۴، پس از تمرین

۱۲۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکلی

نصف فنجان برنج

وعده ۵

۱۲۰ گرم گوشت گاو

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۶

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک فنجان اسفناج

۳۰ گرم آجیل

۲۷۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

۲ قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

۴ سفیده تخم‌مرغ پخته‌شده

۵ میگوی بزرگ

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج

یک فنجان اسفناج

وعده ۳

۱۲۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان کلم بروکلی

وعده ۴، پس از تمرین

۱۲۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان مخلوط سبزیجات

نصف فنجان کینوآ

وعده ۵

۱۲۰ گرم گوشت گوساله

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک پیمانه برگ چغندر

وعده ۶

۸ سفیده تخم‌مرغ پخته‌شده

یک فنجان اسفناج

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۱۲۰ گرم مرغ

۲ تخم‌مرغ کامل

یک چهارم فنجان بادام

وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج پخته‌شده

۲۰ گرم پیاز

۱۲۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۵۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۲۰ گرم کدو سبز

دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته

وعده ۴

۳۵۰ گرم سینه مرغ

۱۵۰ گرم گل کلم

۴ سفیده تخم‌مرغ

وعده ۵

۱۶ تخم‌مرغ

۵۰ گرم برگ چغندر

۵۰ گرم هویج

وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

دو سفیده تخم‌مرغ

۱۲۰ گرم بروکلی

هنگام / سپس از تمرین

یک قاشق پروتئین وِی

۵۰ گرم کربوهیدرات Vitagro

۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۲ تخم‌مرغ کامل

۳۰ گرم آجیل

وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان اسفناج

نصف فنجان برنج

وعده ۳

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان بروکلی

وعده ۵

۲۳۰ گرم روغن ماهی

وعده ۶

۱۴۰ گرم گوشت گوساله

دو سفیده تخم‌مرغ

مقدار زیادی اسفناج

پیش از خواب

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

۲۷۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

یک اونس بادام

وعده ۲

۱۴۰ گرم گوشت گوساله تکه شده

دو دسته اسفناج

نصف فنجان جو (خـام انـدازه‌گیـری شود)

وعده ۳

۲۵۰ گرم روغن ماهی

یک فنجان بروکلی

وعده ۴، پس از تمرین

۲۷۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان سبزیجات مخلوط

وعده ۵

۲۳۰ گرم ماهی

یک پیمانه کلم پیچ

وعده ۶

۱۴۰ گرم استیک

یک فنجان کلم بروکلی

پیش از خواب

۴ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۰۰۰ کالری

۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

وعده ۲

۱/۲۵ فنجان برنج پخته

نصف قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۱/۲۵ برنج پخته

۱۴۰ گرم ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی پخته

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۵

۳ تکه نان

۱۴۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه آفتابگردان

وعده ۶، پس از تمرین

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک تخم‌مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۳۰ گرم آوکادو

۴۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شده)

دو قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

۴ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

وعده ۲

۱۴۰ گرم سینه مرغ

سه چهارم فنجان برنج

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

سه چهارم فنجان برنج

یک فنجان گل‌کلم

وعده ۴، پس از تمرین

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان لوبیا سبز

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۴۰ گرم استیک

دو تکه نان

یک فنجان بروکلی

وعده ۶

۴ سفیده تخم‌مرغ

۵ عدد تخم‌مرغ کامل

نصف آوکادو



۳۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شده)

۲ قاشق دانه کتان

۴ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

وعده ۲

۱۴۰ گرم سینه مرغ

سه چهارم برنج یاس

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

سه چهارم فنجان برنج

یک فنجان گل‌کلم

وعده ۴، سپس از تمرین

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان لوبیا سبز

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۵

۱۴۰ گرم گوشت‌گاو

یک عدد نان

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۶

یک قاشق پروتئین وِی، آب

نصف آوکادو

۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

نصف فنجان جو(خام اندازه‌گیری شود)

نصف فنجان بادام

وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت بره یا گاو

نصف فنجان برنج

یک قاشق سوپ‌خوری پیاز خردشده

۱۲۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۳۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۲۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۴ سفیده تخم‌مرغ

۲۰۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم کلم بروکلی

وعده ۵

۱۶ سفیده تخم‌مرغ

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۶

۲۰۰ گرم گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

پیش / سپس از تمرین

دو قاشق پروتئین وِی

۵۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۴ میگوی بزرگ

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

وعده ۲

۱۷۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

۸۵ گرم مارچوبه

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان عدس

سالادکوچک از مخلوط سبزی‌ها، گوجه، خیار، هویج و فلفل

وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۸۰ گرم کلم بروکلی

وعده ۵

۲۶۰ چرم ماهی

یک فنجان بروکلی

وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک دسته برگ چغندر

نصف آوکادو

پیش از خواب

۸ سفیده تخم‌مرغ

۴ تخم‌مرغ کامل

۳۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ

چهار میگو بزرگ

نصف آوکادو

وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان برنج

۸۰ گرم مارچوبه

وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۱۰ گرم مخلوط سبزیجات

وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی سرخ‌شده (خانگی)

یک وعده سالاد کوچک با گوجه، خیار، مخلوط سبزی‌ها و فلفل

وعده ۵

۲۶۰ گرم ماهی

۸۰ گرم برگ چغندر

وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک فنجان مارچوبه

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی، آب

۳۰ گرم آجیل

حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۲۵۰ کالری

۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک عدد تخم‌مرغ

یک چهارم فنجان

وعده ۲

۱/۵ فنجان برنج

۲ قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل

۱۷۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۱/۵ فنجان برنج

۱۴۰ گرم ماهی

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۱۴۰ گرم سینه مرغ

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۵

۳ تکه نان

۶ اونس تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه آفتاب‌گردان

وعده ۶

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک عدد تخم‌مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۴۵ گرم آوکادو

یک قاشق حاوی ۴۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

پس از تمرین یا اولین چیز در صبح.

۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شود)

۶ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

یک قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل

یک فنجان بروکلی

وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گوساله

یک دسته بزرگ اسفناج

۱/۵ فنجان برنج

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۱/۵ فنجان برنج

یک فنجان مخلوط سبزیجات

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکلی

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

دو تکه نان

وعده ۶

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

۳۲۵۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۱/۵ فنجان جو (خام اندازه‌گیری شده)

دو قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

۸ سفیده تخم‌مرغ

۳۰ گرم بادام

وعده ۲

۱۷۰ گرم گوشت گاو

۱/۵ فنجان برنج

یک فنجان مارچوبه

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۱/۵ فنجان کینوآ

یک پیمانه برگ چغندر

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۱۴۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان لوبیا سبز

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۷۰ گرم استیک

۱۱۰ گرم مارچوبه

وعده ۶

۸ سفیده تخم‌مرغ

۳۰ گرم آجیل

۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پس از بیداری

یک قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

نصف فنجان جو (خام اندازه‌گیـری شود)

نصف فنجان بادام

وعده ۲

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

یک چهارم فنجان کینوآ (خام)

نصف فنجان عدس پخته

۱۲۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۱۰۰ گرم بروکلی

۲۰۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۲۶۰ گرم سینه مرغ

۲۰۰ گرم گل کلم

۴ سفیده تخم‌مرغ

وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گوساله

نصف فنجان لوبیا قرمز پخته

۲۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۶

۲۳۰ گرم استیک گوشت راسته

۱۲۰ گرم بروکلی

نصف آوکادو

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی

۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

۳۰ گرم بادام

وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

برگ چغندر

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان بروکلی

وعده ۴، پس از تمرین

۲۶۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۵

۲۳۰ گرم استیک

یک وعده سالاد کوچک با خیار، گوجه و فلفل

نصف فنجان لوبیا قرمز

وعده ۶

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۸۵ گرم فلفل

پیش از خواب

۲ قاشق پروتئین وِی

۳۰ گرم آجیل

۳۲۵۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش صبحانه

یک قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۱۱۰ گرم گوشت گوساله

با دو تخم‌مرغ کامل

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

وعده ۲

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک فنجان بروکلی

وعده ۳

۲۳۰ گرم روغن ماهی

نصف لوبیا قرمز

یک فنجان مارچوبه

وعده ۴، پس از تمرین

۲۶۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان کدو سبز

وعده ۵

۲۳۰ گرم ماهی آزاد

۱۱۰ گرم مخلوط سبزیجات

وعده ۶

۲۳۰ گرم گوشت گوساله تکه شده

یک پیمانه برگ چغندر

نصف یک خیار کوچک

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی، آب

یک قاشق سوپ‌خوری روغن بادام

حجم برنامه غذایی مصرفی ۳۵۰۰ کالری

۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۱/۲۵ فنجان جو(خام اندازه‌گیری شود)

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

وعده ۲

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۲ تکه نان چاودار

۱۱۰ گرم سینه مرغ

وعده ۳

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

یک تکه نان چاودار

یک قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

یک فنجان اسفناج

وعده ۴

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۱۱۰ گرم سینه مرغ

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۵

۳ تکه نان چاودار

۱۱۰ گرم تن ماهی / ماهی

یک قاشق سوپ‌خوری دانه آفتابگردان

وعده ۶

چهار سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۱/۵ فنجان جو(خشک اندازه‌گیری شود)

یک قاشق سوپ‌خوری روغن گردو

مقداری بلوبری

وعده ۲

نصف فنجان کینوآ

۱۴۰ گرم سینه مرغ با ۲ تکه نان

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت گاو

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان بروکلی

وعده ۴

۱۱۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

یک فنجان کدو سبز

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۱۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۶

۱۱۰ گرم گوشت گوساله

یک قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل

۴ میگوی متوسط

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

۳۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۱۱۰ گرم سینه مرغ

یک قاشق سوپخوری روغن نارگیل

یک دسته بزرگ اسفناج

دو تخم‌مرغ کامل

۱/۵ فنجان جو (خشک اندازه‌گیری شود)

یک دسته کوچک اسفناج

وعده ۲

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی سرخ‌شده

۱۴۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

با نان

وعده ۳

۱۴۰ گرم گوشت بوقلمون

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان کلم بروکلی

وعده ۴

۱۱۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

یک فنجان بروکلی

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۱۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۶

۱۱۰ گرم سینه مرغ

۱۱۰ گرم مارچوبه

۳۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پس از بیدار شدن

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ
یک عدد تخم‌مرغ
۱۱۰ گرم گوشت گوساله
یک فنجان اسفناج
یک سوم فنجان روغن بادام

وعده ۲

۲۳۰ گرم ماهی
نصف فنجان کینوآ، نپخته
نصف فنجان عدس پخته
۱۲۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۳۰ گرم ماهی
نصف فنجان لوبیا قرمز، پخته
۱۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۲۶۰ گرم سینه مرغ
۴ سفیده تخم‌مرغ
۱۰۰ گرم بروکلی یا مخلوط سبز
۱۰۰ گرم مارچوبه

وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گوساله
دو سوم لوبیا قرمز پخته
۲۰۰ گرم سبزیجات سبز

وعده ۶

۲۳۰ گرم استیک گوشت راسته
۱۲۰ گرم بروکلی
نصف آوکادو

پیش از خوابَ

هنگام / پس از تمرین
دو قاشق پروتئین وِی
۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۳۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش از صبحانه

۲ قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۴ میگوی بزرگ

نصف آوکادو

وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

یک فنجان کلم بروکلی

دو سوم فنجان برنج

وعده ۳

۹ اونس سینه مرغ

یک فنجان گل کلم

وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

یک فنجان بروکلی

وعده ۵

۲۳۰ گرم گوشت گاو

دو سوم فنجان عدس

۸۵ گرم مارچوبه

وعده ۶

۲۳۰ گرم ماهی

یک پیمانه کلم پیچ

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی

۳۰ گرم گردو

حجم برنامه غذایی مصرفی ٤٠٠٠ کالری

۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۷۰ گرم گندم خردشده

۱۰ سفیده تخم‌مرغ

یک موز

یک چهارم فنجان گردو

وعده ۲

دو قاشق پودر پروتئین

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان کینوآ (خشک اندازه‌گیری شود)

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ (خام اندازه‌گیری شود)

دو قاشق سوپ‌خوری دانه چیا

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۵

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

دو قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون

وعده ۶

۲۰۰ گرم ماهی

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۱۰۰ گرم بروکلی

پیش / هنگام / پس از تمرین

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo (هر قاشق حاوی ۴۰ گرم)

پس از تمرین

یک موز (اضافه‌شده به کربوهیدرات پس از تمرین)

۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

دو قاشق پروتئین

۱/۵ فنجان جو (خشک اندازه‌گیری شود)

دو قاشق سوپ‌خوری دانه کتان

یک موز

وعده ۲

۱۷۰ گرم ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

۱۱۰ گرم مارچوبه

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گاو

نصف فنجان

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان کینوآ

یک فنجان برگ چغندر

یک و نیم قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۱۱۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۶

۱۰ سفیده تخم‌مرغ

نصف فنجان بلغور ساده

یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام

۴۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

دو قاشق پروتئین

نصف فنجان جو (خشک اندازه‌گیری شود)

یک قاشق سوپ‌خوری روغن بادام

یک سیب یا موز

وعده ۲

۱۷۰ گرم روغن ماهی

۲۰۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

دو دسته اسفناج

نصف فنجان کینوآ

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

نصف فنجان برنج

یک فنجان گل کلم

یک و نیم قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۶

۲۰۰ گرم روغن ماهی

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

۱۱۰ گرم کدو سبز

۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پس از برخاستن از خواب

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۱۶ سفیده تخم‌مرغ

دو سوم فنجان ارزن پخته

یک سوم فنجان گردو

۳ قاشق کشمش

وعده ۲

۲۶۰ گرم ران مرغ

دو سوم فنجان برنج

۱۰۰ گرم اسفناج

۱۲۰ گرم بروکلی

وعده ۳

۲۶۰ گرم ماهی سفید

نصف فنجان برنج

۱۰۰ گرم بروکلی

۱۰۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۳۰۰ گرم سینه مرغ

۶ سفیده تخم‌مرغ

۲۰۰ گرم مارچوبه

۵۰ گرم برگ چغندر

وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

۱۵۰ گرم لوبیا سبز

۵۰ گرم پیاز سبز

وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک گوشت راسته

۲۰۰ گرم بروکلی

وعده ۷

۲۳۰ گرم سینه مرغ

۵۰ گرم برگ چغندر

نصف آوکادو

پیش از خواب

هنگام / پس از تمرین

دو قاشق پروتئین وِی

۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش از صبحانه

مخلوط سبز – ماست، اسفناج،

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

دو فنجان سفیده تخم‌مرغ

یک اونس بادام

وعده ۲

۲۶۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان بروکلی

۸۵ گرم هویج پخته‌شده

دو سوم فنجان برنج پخته‌شده

وعده ۳

۲۶۰ گرم سفره ماهی

۱۱۰ گرم مارچوبه

وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم گوشت بوقلمون

۸۰ گرم میگو

نصف فنجان کینوآ پخته‌شده

یک فنجان کدو سبز و کدو

وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت گاو

دو سوم فنجان عدس

وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک

یک و نیم فنجان بروکلی

وعده ۷

۲۳۰ گرم ماهی

یک فنجان برگ چغندر

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی

۴۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش صبحانه

دو قاشق پروتئین وِی، آب

وعده ۱

۱۲ سفیده تخم‌مرغ
دو تخم‌مرغ کامل
۳۰ گرم گردو

وعده ۲

۲۶۰ گرم گوشت گاو بدون چربی
یک فنجان کدو سبز
نصف فنجان برنج پخته

وعده ۳

۲۶۰ گرم ماهی
۱۱۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴، پس از تمرین

۳۰۰ گرم سینه مرغ
۶ میگو
۲۳۰ گرم سیب‌زمینی
یک فنجان اسفناج

وعده ۵

۳۰۰ گرم گوشت گاو
یک فنجان برگ چغندر
دو سوم فنجان لوبیا قرمز

وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک
۱۱۰ گرم گل کلم

وعده ۷

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون
یک دسته کلم پیچ و بروکلی

پیش از خواب

دو قاشق پروتئین وِی
اسفناج
نصف آوکادو

حجم برنامه غذایی مصرفی ٤٥٠٠ کالری

۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۷۰ گرم گندم

۱۰ سفیده تخم‌مرغ

یک موز

یک چهارم فنجان گردو

وعده ۲

۲ تخم‌مرغ

۱/۵ فنجان برنج

دو قاشق پودر پروتئین

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

۱/۵ فنجان برنج

۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۴

۲۰۰ گرم سینه مرغ

۱/۵ فنجان برنج

دو قاشق سوپ‌خوری دانه چیا

۱۰۰ گرم بروکلی

وعده ۵

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

یک قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون

وعده ۶

۲۰۰ گرم ماهی

۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

پیش / در طول / پس از تمرین

یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

۳ بار در روز (هر قاشق شامل ۴۰ گرم کربوهیدرات)

یک قاشق پودر پروتئین

یک موز، به وعده پس از تمرین افزوده شود

۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۱۰ سفیده تخم‌مرغ
یک موز
یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام
یک تکه نان

وعده ۲

۲۳۰ گرم سینه مرغ
۲۳۰ گرم سیب‌زمینی
یک فنجان اسفناج

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون
۸۵ گرم برگ چغندر
یک فنجان برنج

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ
یک و نیم فنجان برنج
یک فنجان کلم بروکلی
یک قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی
۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۶

۲۰۰ گرم گوشت گاو
یک وعده سالاد کوچک با خیار، فلفل، روغن آجیل ماکادمیا

۴۵۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

یک تخم‌مرغ کامل

یک سیب

یک اونس آجیل

یک تکه نان

وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت گاو

یک و نیم فنجان برنج

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

۱۱۰ گرم مارچوبه

یک فنجان کینوآ

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

یک فنجان بروکلی

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

وعده ۵

۱۷۰ گرم ماهی

۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۶

۲۰۰ گرم استیک

یک وعده سالاد کوچک با خیار، گوجه و گردو

یک قاشق سوپ‌خوری روغن گردو به سالاد اضافه کنید.

۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پس از برخاستن از خواب

دو قاشق پودر پروتئین وِی

وعده ۱

۱۶ سفیده تخم‌مرغ
۴۰ گرم اسفناج
سه چهارم فنجان ارزن پخته
۳ قاشق سوپ‌خوری کشمش

وعده ۲

۱۷۰ گرم ران مرغ
۱۷۰ گرم سینه مرغ
دو سوم فنجان برنج
۲۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم اسفناج

وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی
دو سوم فنجان برنج
۱۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۳۵۰ گرم سینه مرغ
۶ سفیده تخم‌مرغ
۲۰۰ گرم مارچوبه
۵۰ گرم برگ چغندر (یا هر برگ سبزی)

وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون
دو سوم فنجان لوبیا قرمز پخته
۱۵۰ گرم لوبیا سبز
۵۰ گرم فلفل سبز

وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک گوشت راسته
۲۰۰ گرم بروکلی
نصف آوکادو

پیش از خواب

در طول / پس از تمرین
دو قاشق ماده پروتئین شیر
یک قاشق ترکیب پروتئینی
۷۰ گرم کربوهیدرات Vitargo

۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش صبحانه

مخلوط سبز - ماست، اسفناج
دو قاشق پودر پروتئین وِی

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ
۴ تخم‌مرغ کامل
یک فنجان اسفناج
یک فنجان جو (خشک اندازه‌گیری شود)

وعده ۲

۳۵۰ گرم ماهی
دو سوم فنجان کینوآ
۴ اونس مارچوبه
یک فنجان بروکلی

وعده ۳

۳۵۰ گرم سینه مرغ
دو سوم فنجان برنج
یک فنجان کلم پیچ

وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون تکه شده
۶ سفیده تخم‌مرغ
یک فنجان اسفناج

وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو
یک و نیم فنجان لوبیا سبز
دو سوم فنجان لوبیا قرمز

وعده ۶

۲۶۰ گرم استیک
یک فنجان کلم

وعده ۷

۳۵۰ گرم سینه مرغ
سالاد با خیار، گوجه و اسفناج

قبل از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر

۴۵۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش صبحانه

دو قاشق پودر پروتئین وِی

وعده ۱

۱۰ سفیده تخم‌مرغ
۴ تخم‌مرغ کامل
یک فنجان بروکلی

وعده ۲

۳۵۰ گرم گوشت گاو
یک فنجان برنج
۱۱۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۳

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون
یک پیمانه کلم پیچ

وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ
۴ سفیده تخم‌مرغ
دو تخم‌مرغ کامل
یک فنجان برنج

وعده ۵

۳۵۰ گرم ماهی
یک فنجان اسفناج

وعده ۶

۲۶۰ گرم گوشت گوساله
۸۵ گرم فلفل

وعده ۷

۳۵۰ گرم استیک
یک فنجان کدو سبز

پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر، آب
۳۰گرم آجیل

۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۱

وعده ۱

۷۰ گرم گندم
نصف فنجان بلوبری
یک هشتم فنجان گردوی خردشده
۱۲ سفیده تخم‌مرغ

وعده ۲

نصف فنجان کینوآ (پیش از پخته شدن اندازه‌گیری شود)
۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون
۱۲۰ گرم لوبیا سبز

وعده ۳

نصف فنجان کینوآ (پیش از پخته شدن اندازه‌گیری شود)
۲۴۰ گرم سینه مرغ
نصف فنجان لوبیا قرمز، پخته (کنسرو لوبیا نیز می‌تواند استفاده شود)
دو قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل

وعده ۴

۲۰۰ گرم گوشت بوقلمون
یک فنجان لوبیا قرمز پخته
دو تکه نان
دو فنجان اسفناج

وعده ۵

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی
۲۳۰ گرم سینه مرغ
۱۲۰ گرم بروکلی
نصف فنجان برنج

وعده ۶

دو تکه نان
یک قاشق سوپ‌خوری کره بادام زمینی
۱۲ سفیده تخم‌مرغ
در هر زمانی از روز می‌تواند اضافه شود

پس از تمرین

یک وعده معجون اضافه وزن (حاوی ۱۰۱۰ کالری)
دو قاشق کربوهیدرات Vitargo (حاوی ۷۰ گرم کربوهیدرات)

۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۲

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

دو تخم‌مرغ کامل

نصف فنجان بلوبری

دو تکه نان چندغله

وعده ۲

۲۳۰ گرم گوشت گاو

یک فنجان مارچوبه

نصف فنجان برنج

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان کینوآ

نصف فنجان عدس

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان گل کلم

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

معجون اضافه وزن - یک وعده شامل ۱۰۱۰ کالری

وعده ۵

۱۷۰ گرم استیک

نصف فنجان لوبیا قرمز

۵۰۰۰ کالری: کربوهیدرات بالا

رژیم غذایی ۳

وعده ۱

۱۲ سفیده تخم‌مرغ

نصف فنجان توت فرنگی

دو تکه نان

وعده ۲

۸ اونس گوشت گاو بدون چربی

یک فنجان اسفناج

نصف فنجان برنج یاس

وعده ۳

۲۳۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

نصف فنجان عدس

وعده ۴، پس از تمرین

۲۰۰ گرم سینه مرغ

یک دسته برگ چغندر

۱۷۰ گرم سیب‌زمینی

دو قاشق کربوهیدرات Vitargo

معجون اضافه وزن - یک وعده دارای ۱۰۱۰ کالری

وعده ۵

۲۳۰ گرم سفره ماهی

یک فنجان کلم بروکلی

دو فنجان برنج

وعده ۶

۱۷۰ گرم استیک

نصف فنجان عدس

نصف آوکادو

۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۱

پس از برخاستن از خواب

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۱۶ سفیده تخم‌مرغ
۴۰ گرم اسفناج
یک سوم فنجان آجیل
دو قاشق سوپ‌خوری کره بادام

وعده ۲

۱۷۰ گرم ران مرغ
۱۷۰ گرم سینه مرغ
نصف فنجان برنج
۲۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم اسفناج

وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی
نصف فنجان برنج
نصف فنجان عدس پخته
۱۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم کدو سبز

وعده ۴

۳۵۰ گرم سینه مرغ
نصف فنجان عدس پخته
۶ سفیده تخم‌مرغ
۲۰۰ گرم مارچوبه
۵۰ گرم چغندر (یا هر برگ سبز دیگری)

وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون
دو سوم فنجان لوبیا قرمز، پخته
۱۵۰ گرم لوبیا سبز
۵۰ گرم پیاز سبز

وعده ۶

۳۵۰ گرم استیک گوشت راسته
۲۰۰ گرم بروکلی
۱۰۰ گرم خیار
نصف آوکادو

هنگام تمرین

پس از تمرین
۱۰۰ گرم کربوهیدرات Vitargo
سه قاشق پروتئین وِی

پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر

۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۲

پیش از صبحانه

مخلوط سبز – ماست، اسفناج

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۸ سفیده تخم‌مرغ

۴ تخم‌مرغ کامل

دو سوم فنجان حلیم ذرت

۳۰ گرم آجیل

وعده ۲

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون

نصف فنجان برنج

یک فنجان لوبیا سبز

وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی

یک فنجان برنج

یک فنجان مارچوبه

وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم سینه مرغ

یک فنجان اسفناج

۶ سفیده تخم‌مرغ

یک ونیم فنجان بروکلی

وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو

نصف یک فلفل بزرگ

یک چهارم یک پیاز متوسط

یک دسته برگ چغندر

دو سوم فنجان عدس پخته

وعده ۶

۳۵۰ گرم گوشت گاو بدون چربی

۱۱۰ گرم مارچوبه

یک وعده کوچک سالاد سبز با فلفل، هویج، گوجه، گردو و خیار

وعده ۷

۳۵۰ گرم سینه مرغ

دو فنجان اسفناج

۶۰ گرم فلفل سبز

پیش از خواب دو قاشق ماده پروتئین شیر

۵۰۰۰ کالری: کم کربوهیدرات

رژیم غذایی ۳

پیش از صبحانه

دو قاشق پروتئین وِی

وعده ۱

۲۳۰ گرم گوشت گاو بدون چربی
دو دسته اسفناج
۳۰ گرم بادام

وعده ۲

۳۵۰ گرم مرغ
۱۷۰ گرم سیب‌زمینی
۸۵ گرم مخلوط سبزیجات

وعده ۳

۳۵۰ گرم ماهی
یک فنجان برنج
یک دسته برگ چغندر

وعده ۴، پس از تمرین

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون
یک دسته کلم پیچ
۲۳۰ گرم سیب‌زمینی

وعده ۵

۳۵۰ گرم گوشت گاو
دو سوم فنجان عدس پخته
یک فنجان اسفناج

وعده ۶

۳۵۰ گرم گوشت بوقلمون
۱۱۰ گرم کلم بروکسل

وعده ۷

۳۰۰ گرم ماهی
یک دسته کلم چینی
یک فنجان فلفل

پیش از خواب

دو قاشق ماده پروتئین شیر میکس شده با نصف آوکادو و اسفناج



راهنمای مکمل



به راهنمای مکمل خوش آمدید!

استفاده از مکمل‌ها یکی از کلیدهای ضروری برای بهینه کردن بهره عضلات و پیشینه کردن از دست دادن چربی‌ها است.

نکته کلیدی در هر برنامه خوب مکملی، اطمینان از این است که بدن هر آنچه را که برای حفظ عملکرد مطلوب متابولیک نیاز دارد در اختیار داشته باشد، میزان مطلوب ریکاوری تضمین شده و مطمئن شوید که سطوح هورمون‌ها حمایت شده و در سطح بهینه قرار دارند.

این برنامه استفاده از محرک‌ها از هر نوع را ترویج نمی‌دهد.
این برنامه توصیه می‌کند که ابتدا سلامت و التیام بدن خود را در نظر داشته باشید، هورمون‌های خود را متعادل کنید و مکانیسم محرک طبیعیِ خود بدن را به حداکثر برسانید، (غدد آدرنال)

بیایید به یک روز در مراحل مختلف نگاه کنیم:

مرحله ۱ - صبح

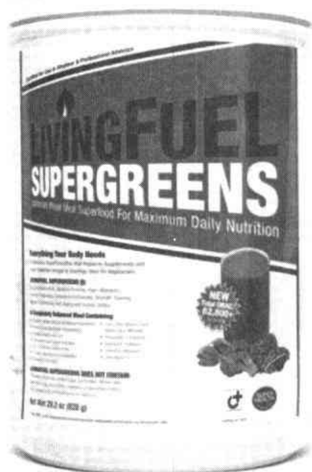
این مرحله، زمان کلیدی برای افرادی است که به دنبال ساختن عضله یا از دست دادن چربی هستند.

آنچه به‌عنوان اولین کار در صبح انجام می‌دهید، عملکرد و میزان استفاده بدن شما از مواد مغذی در بقیه روز را تنظیم می‌کند. مهم‌ترین و به‌عنوان اولین کار که در صبح باید انجام شود آب‌رسانی به بدن و قلیایی سازی بدن است. یک راه مناسب برای انجام چنین کاری، اضافه کردن آب لیموی تازه به آب است.

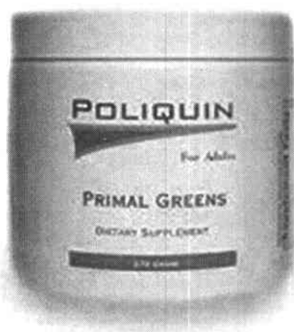
مصرف یک وعده در صبح راه مناسبی برای افزایش انرژی و سرزندگی به شکل طبیعی است درحالی‌که بدن را قلیایی می‌کنید. مصرف میزان مناسب آب به‌عنوان اولین نوشیدنی در صبح، به کاهش میزان آب مصرفی در بقیه روز کمک می‌کند. آب بسیار انرژی‌زا است و آب‌رسانی ارتباط بسیار بالایی با میزان قدرت شما دارد، پس آن را فراموش نکنید.

محصولات ارگانیک توصیه‌شده

Living Fuel Super Greens



Poliquin Primal Greens



گام بعدی برای افرادی که به‌دنبال ساختن عضلات هستند بسیار مهم است، آغاز به سوخت‌رسانی (تجدید نیرو کردن عضلات) به عضلات با اسیدهای آمینه

است. این زمان بسیار مناسبی برای مصرف اسـیدهای آمینـه شـاخه‌دار (BCAA)، یا اسیدهای آمینه ضروری است. به دلیل اینکه آنها زودتر از غذا جذب مـی‌شـوند و به سرعت شروع به تجدید نیروی عضلات می‌کنند.

اسیدهای آمینه شاخه‌دار توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals - BCAA XD



Poliquin BCAA Excellence 2.0



هنگام صبح میزان کورتیزول بالا است.

موضوع دیگری که افراد به دنبال تغییر در ترکیب بدن‌شان هستند و باید هنگام صبح مورد توجه قرار دهند، این است که کورتیزول عملا هنگام صبح در بالاترین میزان خود قرار دارد. برای آنهایی که به دنبال به‌دست آوردن عضله و یا از دست دادن چربی هستند، باید تلاش شود که میزان کورتیزول هرچه سریع‌تر کاهش پیدا کند.

برخی کارهای بسیار ساده می‌توانند به‌سرعت کورتیزول را کاهش داده و بدن را در مسیر صحیح حرکت قرار دهند.

به خاطر داشته باشید: ما همگی یا درحال رشد هستیم یا درحال مردن. شما یا در حال ساختن عضلات هستید، یا از دست دادن آنها. وضعیت ثابتی وجود ندارد.

بنابراین با فراهم‌سازی تمامی مواردی که بدن شما همیشه به آنها نیاز دارد، مطمئن شوید که زمان بیشتری را برای رشد و زمان کمتری برای شکسته شدن عضلات صرف می‌کنید.

این راهی است که از رشد مطمئن می‌شوید!

بلوکه‌کننده‌های کورتیزول

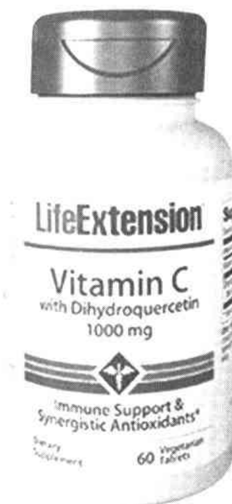
مقدار کمی مکمل افزن بر سایر منابع غذایی می‌تواند به شدت سطوح سرمی کورتیزول را کاهش دهد. **به شکل طبیعی.**

ویتامین C – ۱۰۰۰ میلی‌گرم در صبح، پیش از تمرین، پیش از خواب

جینسینگ سیبریایی – ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در صبح و پیش از تمرین

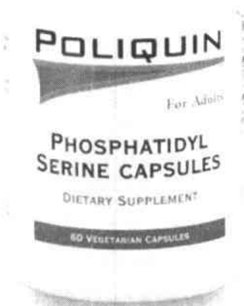
فسفوتیدال سرین – ۲۰۰ میلی‌گرم پیش از تمرین و پیش از خواب

ویتامین C توصیه‌شده



محصولات توصیه‌شده فسفوتیدیل سرین

Poliquin Phosphatidyl Serine Capsules



بهینه‌سازی مصرف گلوکز

مورد بعدی قابل توجه در سراسر روز بهینه‌سازی مصرف گلوکز است.

کربوهیدرات‌هایی که می‌خوریم برای مصرف در درون عضلات به گلـوکز و در نهایت گلیکوژن، شکسته می‌شوند.

چنانچه قرار باشد منابع انرژی تمرینات سنگین را فراهم کنیـد و ترکیـب بـدن خود را بهبود بخشید، بسیار ضروری است که بدن شما به شکل مطلـوب و مـوثری این کربوهیدرات‌ها را جذب کند.

واژه‌ای که ممکن است شما شنیده باشید واژه «حساسیت به انسولین» اسـت. این به معنای میزان کارایی است که در آن، سلول‌های بدن شما می‌توانند به‌راحتـی گلوکز و قند را دریافت کنند.

برخی از افراد می‌توانند هر چیزی را که مـی‌خواهنـد بخورنـد و حساسـیت بـه انسولین را به شکل غیرقابل‌باوری حفظ کنند، در حالی که چنین به نظـر مـی‌رسـد برخی دیگر میزان اندکی کربوهیدرات می‌خورند و همـین مقـدار کـم آنهـا را چـاق می‌کند. این افراد باید تحت عنوان افراد مقاوم به انسولین تقسیم‌بندی شوند.

مقاومت به انسولین منجر به افزایش چربی و دیابت می‌شود. هـردو خبـر بـدی هستند.

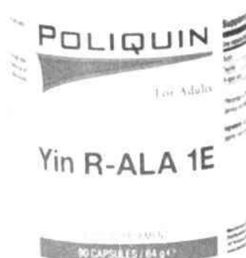
برای افزایش استفاده از انسولین، ضروری است هر شخصی که به دنبال بهبـود ترکیب بدنی است، از یک راهنمـای برنامـه غـذایی مناسـب پیـروی کنـد و بـرای بسیاری برای بهبود یافتن مقاومت به انسولین مکمل سازی مورد نیاز است.

در اینجا لیستی از مواردی که به شکل موثر برای بهبود مقاومت به انسولین مورد تایید قرار گرفته‌اند ارایه شده است:

اسید آلفا لیپوئیک (Alpha Lipoic Acid[R-ALA])	۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم در صبح و پس از تمرین
Chromium Polynicotinate	۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در صبح و پس از تمرین
Cinnamon Extract	۵۰۰ تا ۳ گرم در صبح و پس از تمرین
روغن ماهی	۱ تا ۱۰ گرم، سه بار در روز. صبح، بعدازظهر و پیش از خواب
Banaba Leaf Extract	۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز با کربوهیدرات
Fenugreek	۴۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز
منیزیم	۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز

محصولات اسید آلفا لیپوئیک توصیه‌شده

Yin R-ALA Px



محصولات Chromium Polynicotinate توصیه‌شده

Poliquin Insulin Plex 2.0



محصولات اسید روغن ماهی توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals Omega Blue



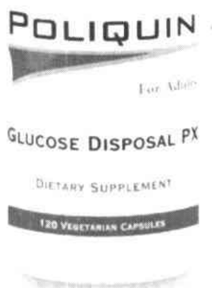


Poliquin EPA-DHA 720 Blend



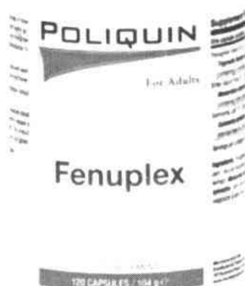
محصولات Banaba Leaf Extract توصیه‌شده

Poliquin Glucose Disposal Px



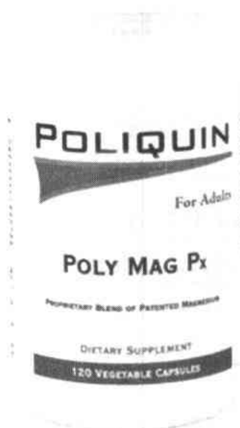
محصولات Fenugreek توصیه‌شده

Poliquin Fenuplex



محصولات منیزیوم توصیه‌شده:

Poliquin Poly Mag Px



یکی از سوال‌های متداول این است که کدام یک از اینها برای بهبود مقاومت به انسولین موثرتر یا ضروری‌تر هستند؟

پاسخ این است که آنها همگی در بهبود مصرف گلوکز بسیار موثر هستند.

مکمل‌هایی که با علامت (۱) در فهرست بالا نشان داده شده‌اند زیر عنوان موارد اصلی یا بسیار ضروری در حفظ یک بدن سالم و بهینه‌سازی مصرف گلوکز طبقه‌بندی می‌شوند.

نکته: اینها مکمل‌هایی خواهند بود که گرچه به میزان زیادی مقاومت به انسولین را بهبود می‌بخشند، چیزهایی هستند که می‌توان و باید براساس یک برنامه منظم روزانه و بدون توجه به مصرف کربوهیدرات مصرف کرد.

مکمل‌های که با علامت (۲) در فهرست بالا نشان داده شده‌اند، برای افرادی است که حتی با مصرف مقدار اندکی از کربوهیدرات بر میزان چربی آنها افزوده می‌شود.

نکته: اینها مکمل‌هایی هستند که مصرف آنها فقط هنگامی ضروری است که کربوهیدرات مصرف می‌کنید.

تمرکز اصلی برنامه، بهینه‌سازی تمرینات و حداکثر کردن ریکاوری است.

در اینجا چند توصیه اساسی برای انجام دادن وجود دارد:

بهترین گروه مکمل‌های پیش از تمرین

مکمل	توضیح
روی (Zinc) **۱۰ تا ۳۰ گرم**	تولید بهینه تستوسترون را علاوه بر ۸۰ پروسه هورمونی دیگر در بدن تقویت می‌کند.
استیل ال کارنیتین **(Acetyl L- Carnitine)** **۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم**	افزایش تولید انرژی و کمک به انتقال چربی‌ها به درون میتوکندری برای سوختن به‌عنوان انرژی.
سلول‌های زنده پروبیوتیک **(Live Cell Probiotic)** **۳ تا ۱۰ بیلیون سلول فعال**	تقویت محیط باکتریایی مطلوب در معده و سیستم گوارش اطمینان برای از مصرف مواد مغذی و بالا بردن سیستم ایمنی.

آرژینین (Arginine) ۳ تا ۱۰ گرم	آرژینین سبب افزایش نگهداری (احتباس) نیتریک اکسید می‌شود و با تولید و رهاسازی هورمون رشد ارتباط دارد. آرژینین همچنین سبب بالا رفتن سیستم ایمنی شده و کبد سالم را حمایت می‌کند.
اسیدهای آمینه شاخه‌دار (BCAA) ۵ تا ۲۰ گرم	کمک به ریکاوری عضلات، ترشح هورمون رشد و افزایش حساسیت به انسولین.
گلوتامین (Glutamine) ۳ تا ۱۵ گرم	التیام دیواره داخلی معده، افزایش عملکرد ایمنی و تسریع ریکاوری. افزایش هورمون رشد و میزان سنتز پروتئین.

محصولات رویِ توصیه‌شده

Poliquin Uber Zins Px

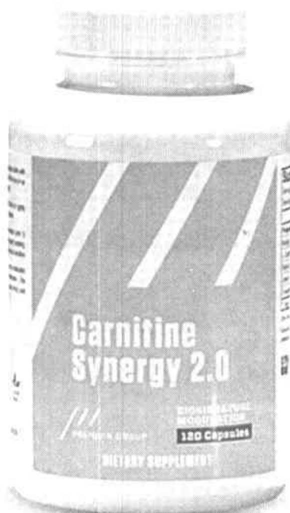


محصولات استیل ال کارنیتین توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals Carnitine

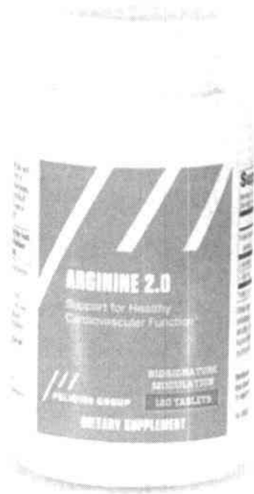


Poliquin Carnitine Syntergy



محصولات آرژینین توصیه‌شده

Poliquin Arginine 2.0



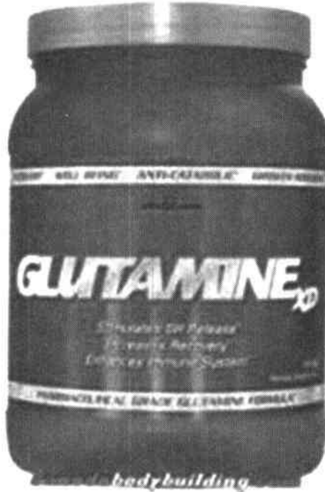
محصولات بتا آلانین توصیه‌شده

Poliquin Beta Alanine Supreme



محصولات گلوتامین توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals Glutamine



Poliquin Glutamine



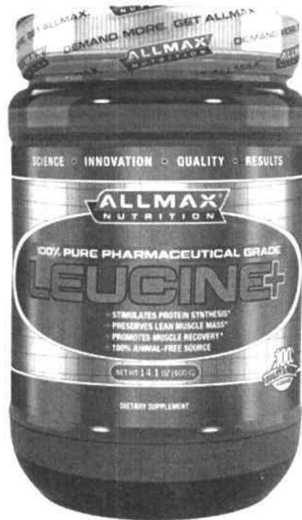
بهترین گروه مکمل‌های پس از تمرین

همان‌گونه که در مورد مکمل‌های پیش از تمرین بیان شد، دامنه‌ای را بر مبنای وزن بدن فراهم می‌کنم. ۱۰۰ پوند در انتهای پایینِ این دامنه و ۳۰۰ پوند در انتهای بالای این دامنه. با استفاده از چند محاسبه ساده ریاضی، موقعیت خود را در این دامنه پیدا کنید.

سفارش‌شده برای عملکرد و ریکاوری بهینه:

لوسین (Leucine) **۱ تا ۳ گرم**	ساختن پروتئین عضلات را تنظیم می‌کند. چنانچه حضور داشته باشد بدن پروتئین‌سازی می‌کند و چنانچه حضور نداشته باشد بدن برای دستیابی به لوسین و اسیدآمینه‌های شاخه‌دار مورد نیاز خود بافت‌های عضلانی را می‌شکند.
ویتامین C **۵۰۰ میلی‌گرم تا ۱ گرم**	عملکرد سیستم ایمنی را بالا می‌برد. از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کند.
منیزیوم **۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم**	سبب حمایت حافظه، کاهش التهاب، کاهش خستگی و کمک به نظم دهی در بدن می‌شود. برای بیش از ۳۰۰ واکنش در بدن ضروری است (تولید ATP، ساختن پروتئین، انقباض عضلانی، کاهش گرفتگی عضلات).
گلیسین **۱ تا ۳ گرم**	افزون بر ساختن پروتئین، سبب کاهش کورتیزول و بهبود بازسازی گلیکوژن پس از تمرین می‌شود
مولتی‌ویتامین با قدرت اثر بالا	تمامی موارد مورد نیاز را که توسط سایر مکمل‌ها برطرف نشده پوشش می‌دهد.
پودر پروتئین Whey	یک راه بسیار خوب برای دریافت اثرات سریع و پروتئین‌های با فراهمی زیستی بالا پس از تمرین یا هنگامی که شما نمی‌توانید یک وعده غذایی داشته باشید.

محصولات لوسین توصیه‌شده



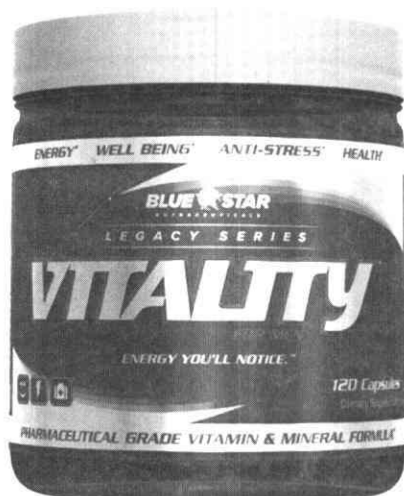
محصولات گلیسین توصیه‌شده

Poliquin Glycine Powder

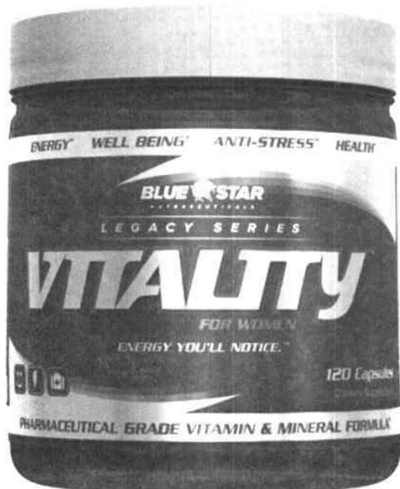


محصولات مولتی‌ویتامین با قدرت اثر بالای توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals Vitality for Men



Blue Star Nutraceuticals Vitality for Women

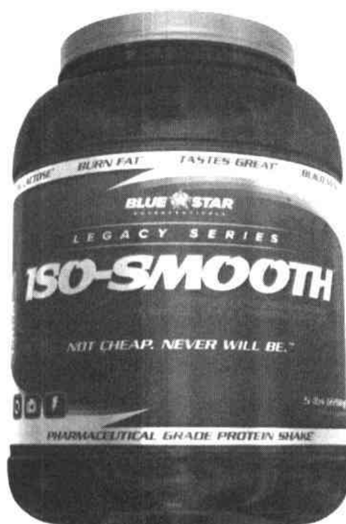


Complete Multi 2.0

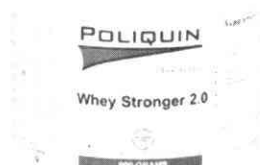


محصولات پروتئین وِی توصیه‌شده

Blue Star Nutraceuticals Iso-Smooth



Poliquin Whey Stronger 2.0



توصیه‌شده برای سلامت عمومی و بهتر بودن:

کرومیوم پلی نیکوتینات ۱۰۰ تا ۲۰۰ میکروگرم	بهبود مصرف انسولین.
رسوراترول (Resveratrol) ۲۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم	کاهش فشار اکسیداتیو، افزایش متابولیسم، تقویت سلامت قلب، بهبود حساسیت به انسولین، افزایش شکت چربی‌ها، کاهش التهاب.
کوآنزیم کیو ۱۰ ۲۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم	افزایش عملکرد، تقویت باروری مردان، حمایت فشار خون نرمال و کاهش فشار اکسیداتیو ناشی از تمرین.
آر آلفا لیپوئیک اسید (R-Alpha Lipoic Acid) ۱۰۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم	بهبود حساسیت به انسولین، افزایش مصرف چربی‌ها، افزایش ریکاوریِ پس از تمرین با افزایش سنتز گلیکوژن و سطوح ATP. آنتی‌اکسیدان بسیار قوی، محافظ عصب، کاهش عوامل خطرزای قلبی ـ عروقی.
روغن ماهی امگا ۳ ۱ تا ۱۰ گرم	کاهش التهاب، بهبود عملکرد عصب، تقویت عضله‌سازی و عملکرد قلب سالم.

محصولات Resveratrol توصیه‌شده

Poliquin Resveratrol



محصولات کوانزیم کیو ۱۰ توصیه‌شده

Poliquin CoQ10 Px



برای گرم کردن

اینها چیزهای بسیار زیادی برای مصرف هستند، آیا همه آنها ضروری هستند؟

برای افرادی چون من و پرورش اندام‌کارهای‌حرفه‌ای یا ورزشکاران حرفه‌ای، بله. هریک از این چیزهایی که عنوان شد برای اطمینان از سلامت، ریکاوری و موفقیت در تلاش‌های ورزشی ضروری هستند. شما، بر مبنای اهداف خود به این موارد توجه کنید. افرادی که به دنبال افزایش میزان عضلات و بهینه‌سازی زمان و پولی که صرف خود کرده‌اند هستند؛ می‌توانند آن‌ها را به‌عنوان موارد مصرفی روزانه در برنامه خود جای دهند.

آخرین پروتکل ساخت عضلات

اسیدهای آمینه شاخه‌دار	ال کارنیتین
گلوتامین	آرژنین
منیزیوم	بتا آلالنین
روغن‌های ماهی	گلیسین
منیزیوم / روی	

اگر به دنبال ساخت عضلات هستید، اما از دست دادن چربی برای شما اولویت بیشتری دارد؛ کنترل قند خون مهم‌ترین چیزی است که باید به آن توجه کنید.

بهترین‌ها برای کنترل قند خون و کاهش چربی:

اسیدهای آمینه شاخه‌دار	Glucose Disposal
روغن‌های ماهی	Super Greens
منیزیوم	کرومیوم
استیل ال کارنیتین	

ساختن عضلات با توجه به بودجه:

مطمئنم که بسیاری از شما وضعیت بودجه‌ای محدودی دارید. مانند وقتی که من این‌گونه بودم. این طبیعی است. این برنامه به‌همین منظور است. بر روی چیزهایی که اینک می‌توانید سرمایه‌گذاری کنید و بقیه را به بعداً بسپارید.

فهرستی از چیزهایی را که باید بر مبنای اهمیت آن برای کسی که در برنامه شرکت می‌کند؛ خریداری کنید آمده است. بهترین کار خرید دست‌کم سه مورد ضروری است. این یک برنامه سخت است و نیاز به ریکاوری بهینه دارد.

ضرورت‌های ساده، با توجه به اهمیت و الزام

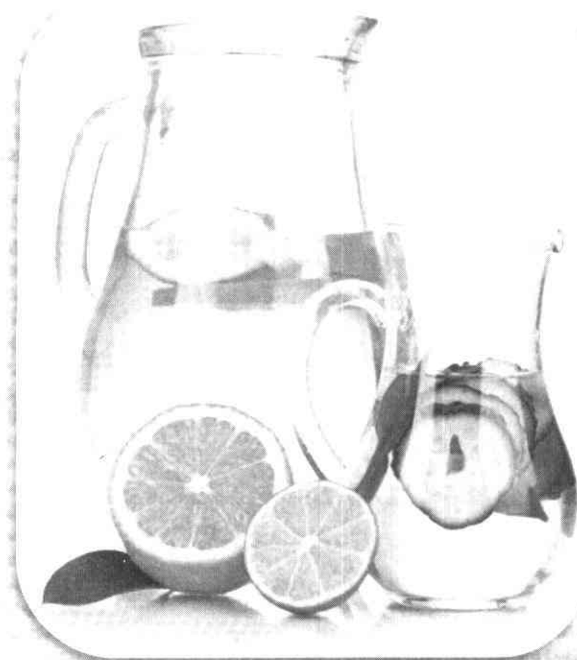
اسیدهای آمینه شاخه‌دار	ویتامین C
گلوتامین	استیل ال کارنیتین
روغن‌های چربی	محصولات ارگانیک Super Greens
پروتئین وی	مولتی‌ویتامین
منیزیوم / روی	آرژنین

مکمل‌ها برای اطمینان از رشد مورد نیاز نیستند. آنها به سادگی اجازه می‌دهند که ریکاوری سریع‌تری داشته باشید و همچنین به بدن در زمان‌های افزایش فشار و نیاز اجازه می‌دهد که سالم باشد.

تمرکز، پشتکار، رشد!

۶

رژیم غذایی سم زدایی ۷ روزه



به رژیم غذایی سم‌زدایی ۷ روزه خوش آمدید

بسیاری از مردم کلمه سم‌زدایی را می‌شنوند، اما مسیر دیگری را دنبال می‌کنند. آنها می‌پندارند این به آن معنا است که ما یک چیز منزجرکننده را امتحان کنیم یا چیزی که سبب شود یک هفته در دستشویی باشیم! نگران نباشید، این بسیار از حقیقت دور است. من این پروتکل را طراحی‌کرده‌ام تا این امر را آسان کنم. هر شخصی می‌تواند و باید این سم‌زدایی را انجام دهد. من پیشنهاد می‌کنم در هر ماه یک هفته را به این برنامه سم‌زدایی اختصاص دهید؛ این برنامه ۷ روزه را در کنار برنامه ۷ روزه مقدماتی انجام دهید.

مزایای سم‌زدایی پیش از آغاز یک برنامه تمرینی جدید

۱. مسیرهای گوارشی خود را برای استفاده و مصرف موادغذایی مورد استفاده در هفته آینده آماده می‌کنید.
۲. تمامی سلول‌های بدن در شرایط مطلوب عملکرد قرار دارند.
۳. سم‌زدایی کبد، مصرف حداکثری مواد غذایی مورد استفاده در هفته‌های پیش‌رو را تضمین می‌کند.
۴. انرژی افزایش خواهد یافت.
۵. بدن تمایل خواهد داشت که به‌شکل مطلوب‌تری قندها را مصرف کرده و یک فشار خون ثابت را حفظ کند.
۶. گوارش بهبود پیدا می‌کند.
۷. اشتها را افزایش داده و نظم و ترتیب بدن را افزایش می‌دهد.
۸. ساختن پروتئین را افزایش می‌دهد.
۹. احساس بهتری خواهید داشت و بهتر به نظر می‌رسید، زیرا بدن به‌واسطه دریافت و مصرف این مواد فوق‌العاده سرزندگی را افزایش خواهد داد.

بسیاری از مراحل این برنامه شامل کارهایی است که به آسانی و به‌صورت روزانه انجام می‌دهید. در اینجا تنها چند مورد ساده به رژیم غذایی اضافه و چند مورد حذف خواهد شد و چند نکته اساسی پیش از ورود به برنامه اصلی سم‌زدایی

وجود دارد. ضروری است که برخی از موارد اساسی را بدانید زیرا ممکن است بسیاری از چیزها را فراهم سازید، اما نتوانید به یک وعده غذایی مناسب برای سم‌زدایی در این هفته برسید. به یاد داشته باشید که همیشه آماده باشید.

ضرورت‌های (ملزومات) سم‌زدایی

۱. آب

آب‌رسانی بهینه، اولین و مهم‌ترین موردی است که در آغاز هر برنامه سم‌زدایی باید مورد توجه قرار گیرد. آب به روان‌سازی سیستم گوارش کمک کرده و به دفع مواد تولیدشده کمک می‌کند.

در واقع، سم‌ها از سلول‌های بدن آزاد شده و وارد جریان خون می‌شوند، جایی که به بهترین شکل برداشته شده و از بدن دفع می‌شوند. مزیتی که وجود دارد این است که، مواد مناسبی باید وجود داشته باشند تا این سموم را دفع کنند، در غیر این صورت آنها به‌سادگی دوباره به‌وسیله سلول‌ها جذب می‌شوند.

۲. سبزیجات سبز

هنگامی که برای سم‌زدایی بدن خود آماده شده‌اید، یخچال خود را از گندم، کلم پیچ، اسفناج، برگ چغندر، رازیانه یا سایر برگ‌های سبز ارگانیک پر کنید. در طول این هفته، بهتر است هر زمان که ممکن بود از سبزیجات ارگانیک و سبز استفاده کنید. با استفاده از سبزیجات غیر ارگانیک شما سم‌های جدید را وارد بدن می‌کنید در حالی که ما در حال تلاش برای حذف آنها هستیم. سبزیجات سبز به افزایش کلروفیل‌ها در مسیرهای گوارشی کمک می‌کنند. کلروفیل بدن را از محیط خطرزای سمی ناشی از دود، فلزات سنگین، علف‌کش‌ها، محصولات پاک‌کننده و آفت‌کش‌ها رها می‌کند. محصولات سبز همچنین به کبد در سم‌زدایی کمک می‌کنند.

یکی از تنها مکمل‌هایی که در میان تمام غذاهای سم‌زدا توصیه می‌کنم یک نوشیدنی سبز ارگانیک است. دلیل نگه‌داشتن این مورد، بهبود عملکرد روده، افزایش آلکالوز، افزایش فیبرهای غذایی و وجود بسیاری از ریزمغذی‌ها است که

به‌دست آوردن آنها بسیار سخت است، مگر اینکه میزان بالایی از سبزیجات ارگانیک سبز را مصرف کنید.

۳. لیموها

این مرکبات شگفت‌انگیز به بدن در دفع سموم کمک می‌کنند، علاوه بر اینکه به مسیرهای گوارشی با پروسه‌های آنزیمی کمک می‌کنند. برای افزایش سم‌زدایی، هر صبح را با یک لیوان گرم (ولرم) آب لیمو آغاز کنید.

به‌یاد داشته باشید، ویتامین C یکی از بهترین ویتامین‌های سم‌زدا است، چرا که این ویتامین مواد سمی را به مواد قابل گوارش تبدیل می‌کند. از مواد غذایی دارای ویتامین C به میزان بیشتری استفاده کنید تا بهره بیشتری ببرید.

٤. سیر

یکی از بهترین غذاهای سم‌زدا است که به کبد کمک می‌کند تا آنزیم‌های ضروری برای سم‌زدایی را که برای فیلترکردن رسوبات سمی سیستم گوارش مورد نیاز هستند، تولید کند. تکه سیر بریده‌شده یا پخته‌شده را به هر غذایی اضافه کنید، این امر به سم‌زدایی بیشتر کمک می‌کند.

۵. جوانه گندم، جو، جوانه کلم بروکلی

این فوق غذاها که دارای مقادیر بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان هستند، به تحریک آنزیم‌های سم‌زدا در مسیرهای گوارشی کمک می‌کنند. جوانه‌ها موثرتر از سبزیجات کاملا رشد یافته هستند.

۶. چای سبز

چای سبز که سرشار از آنتی‌اکسیدان است، سموم را از جریان مایعات هر سیستمی دفع می‌کند، و دارای نوع خاصی از آنتی‌اکسیدان به نام کاتچین است که به‌دلیل افزایش عملکرد کبد شناخته شده است. چای سبز می‌تواند از جذب فلزات سنگین و سمی در جریان خون پیشگیری کند.

۷. سبزیجات خام

بهترین‌ها در نوشیدنی‌ها یا خوردنی‌های خام: پیاز، هویج، مارچوبه، بروکلی، کلم پیچ، کلم بروکسل، گل کلم، سیر، زردچوبه و پونه است. ترکیب این غذاها به کبد در پالایش سموم در جریان روند تصفیه کمک می‌کند. این مواد به‌طور طبیعی دارای سولفور و گلوتاتیون هستند. سولفور به کبد در سم‌زدایی مواد شیمیایی خطرناک کمک می‌کند. از مخلوط‌کن خود استفاده کنید. به برخی از نوشیدنی‌ها ارگانیک یخ اضافه کنید تا طعم قوی آنها را از بین ببرد.

چغندرها یکی دیگر از افزودنی‌های سم‌زدا به کوکتل سبزیجات هستند.

۸. دانه‌ها و آجیل‌ها

چربی‌ها یک راه بسیار مناسب برای دریافت کالری‌های بیشتر در یک برنامه سم‌زدایی است درحالی‌که در این برنامه میزان دریافت پروتئین‌ها کاهش پیدا می‌کند. میزان بیشتری از دانه‌ها و آجیل‌های با قابلیت جذب آسان را در برنامه خود اضافه کنید. این شامل تخم کتان، تخم کدو، بادام، گردو، شاهدانه، کنجد، دانه چیا و تخم آفتابگردان است. آنها همچنین دارای بسیاری از مواد مغذی سودمند اضافی همچون فیبر و روغن‌ها است که به تحرک سیستم گوارش کمک می‌کند. از کره‌های آجیلی پرهیز کنید.

۹. روغن‌های امگا ۳

از روغن‌های ماهی، شاهدانه، آوکادو، زیتون یا روغن کتان درجه یک در سم‌زدایی استفاده کنید؛ اما آنها را گرم نکنید. این کار به روان‌سازی مسیرهای گوارشی کمک می‌کند، اجازه می‌دهد که مواد سمی با روغن جذب شده و توسط بدن دفع شوند. اگر می‌خواهید غذاها را با هریک از این روغن‌ها بپزید، بهتر است که از روغن آوکادو یا روغن نارگیل استفاده کنید، چرا که این روغن‌ها بالاترین نقطه دود را دارند و می‌توانند پیش از تغییر ماهیت به بالاترین میزان حرارت برسد.

۱۰. برخی از میوه‌ها

میوه‌ها سرشار از فیبر بوده و به میـزان زیـادی از ویتـامین‌هـا ماننـد ویتـامین C دارنـد. استفاده از برخی از میوه‌ها مشکلی ندارد و توصیه می‌شود، اما از میوه‌هـا بـه‌عنـوان منبـع اصلی کالریک استفاده نکنید. ایـن امـر سـبب افـزایش چربـی و مقاومـت بـه انسـولین می‌شود. این برنامه را در درجه اول با سیب‌ها و میوه‌های دانه‌ای شروع کنید.

هنگام اجرای برنامه سم‌زدایی چه مقدار آب بنوشم؟

۴۰۰ تا ۴۵۰ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن، به بدن این معنا که یک فـرد ۹۰ کیلویی باید:

لیتر ۴ = ۱۰۰۰ ÷ (۴۵۰ × ۹۰)

لیتر ۳/۶ = ۱۰۰۰ ÷ (۴۰۰ × ۹۰)

بنابراین بین ۳/۶ تا ۴ لیتر در هر روز آب بنوشد.

هر روز با نوشیدن ۱/۴ کل میزان آب مصرفی روزانه خود آغاز کنید. (برای مرد ۲۰۰ پوندی یک لیتر)، این مقدار آب را با آب یک لیموی تازه ارگانیک ترکیب کرده و بنوشید. (از آب گرم استفاده کنید که به مزایای سم‌زدایی کمک می‌کند.)

یک لیوان از محصولات سبز ارگانیک یا یک وعده بزرگ از مخلوط سـبزیجات سبز که شامل دست کم سه نوع از ترکیباتی است که در بالا بیان شـد را، بنوشـید. (در قسمت مواد خام یا سبزیجات سبز).

حتما هر روزِ برنامه سم‌زدایی را به این شکل آغاز کنید.

وعده غذایی ۱

یک صبحانه با پروتئین و چربی سبک مصرف کنید.

نمونه پیشنهادی:

مقدار کمی جوجه (با توجه به وزن، ۳۰ تا ۲۵۰ گرم)

۲ تا ۴ تخم‌مرغ کامل

بروکلی یا اسفناج پخته‌شده با روغن نارگیل

نصف گریپ‌فروت

یک ساعت پیش از وعده غذایی ۲

یک لیتر آب مخلوط با آب یک لیموی تازه

وعده غذایی ۱

مخلوط ارگانیک سبز

حداقل سه مورد از ترکیبات سبز اشاره‌شده را در مخلوط‌کن یا آبمیوه گیری قرار دهید. برای بهتر شدن طعم به آن آب چغندر یا سیب اضافه کنید.

(مثال: اسفناج / جوانه بروکلی/ گندم سبز / آوکادو)

یک ساقه رازیانه

مخلوط یا افشره

وعده غذایی ۳

یک وعده معمولی از ماهی (۱۰۰ تا ۲۵۰ گرم)

دو فنجان برنج

دو نوع سبزی به انتخاب

وعده غذایی ۴

نصف گریپ‌فروت

وعده غذایی ۵

یک وعده بزرگ از ماهی یا یک وعده بزرگ املت سبزیجات (بدون شیر یا پنیر) همراه با دو نوع سبزی به انتخاب

میان وعده (اسنک)

خوردن اسنک‌های میان وعده در برنامه سم‌زدایی مجاز است و توصیه می‌شود. مطمئن شوید فقط از میان غذاهای گفته‌شده انتخاب کرده‌اید.

پس از تمرین

یک وعده بزرگ از برنج استفاده کنید و یا میوه‌های دارای کربوهیدرات (سیب / میوه‌های دانه‌ای).

یک پروتئین با جذب‌پذیری سریع مانند سفیده تخم، ماهی سفید، یا پودر پروتئین برنج مصرف کنید.

وعده‌های غذایی پیشنهادشده در این برنامه سم‌زدایی به‌عنوان خطوط راهنما ترسیم شده‌اند. می‌توانید زمان‌بندی وعده‌های غذایی را براساس برنامه‌ریزی خود تنظیم کنید.

مهم‌ترین ملاحظات عبارتند از:

نبایدها

- هیچ کربوهیدراتی با وعده ۱ مصرف نشود.
- هیچ کربوهیدراتی در وعده پیش از تمرین مصرف نشود.
- پروتئین وِی مصرف نشود.
- کراتین مصرف نشود.
- مصرف گوشت گوساله یا گوشت قرمز را در این هفته متوقف کنید.
- غذاهای ماکروویوی استفاده نکنید.

بایدها

- در هر زمان که توانستید به‌شکل متناوب از غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده کنید. خوردن یک مخلوط پس از تمرین اشکالی ندارد. پس از این مخلوط وعده غذایی را مصرف کنید.
- همیشه میزان آب تعیین‌شده را مصرف کنید
- همیشه سه لیمو و یک گریپ‌فروت روزانه را مصرف کنید.
- بهتر است که سه لیوان چای سبز در روز بنوشید (به‌جای شیرینی، از عسل استفاده کنید).
- هر زمان که توانستید، سیر تازه به غذای خود اضافه کنید.
- اسفناج و رازیانه را به نوشیدنی‌های خود اضافه کنید (همراه با آب سیب طعم فوق‌العاده‌ای خواهد داشت).
- مصرف مکمل‌ها را به حداقل برسانید. در صورت مصرف، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مصرف کنید (منیزیوم / روی).
- هنگام درست کردن غذا، از روغن نارگیل یا آوکادو استفاده کنید.
- به‌شکل متوسط بخارپز کردن مناسب است.
- این برنامه را ۷ روز تکرار کنید، اکنون برای رشد آماده‌اید.

Ben Pakulski

تغذیه مناسب و درست یکی از مهمترین کلیدهای پیشرفت و رسیدن به اندامی زیبا در پرورش اندام است.
مصرف مواد مغذی مناسب، از قبیل کربوهیدرات، گلوتامین و اسیدهای آمینه شاخه‌دار، بلافاصله پس از اجرای تمرین سبب افزایش میزان سنتز عضله می‌شود و دوره ریکاوری را به شکل چشمگیری کاهش می‌دهد.
نگارنده پس از سال‌ها مطالعه برنامه‌های تغذیه‌ای گوناگون و متن کتاب‌های علمی و کاربردی، به تنظیم اصول پایه‌ای رسیده که معتقد است برای عملکرد و ساختن عضلات بسیار موثرند و این اصول را به بیانی ساده و روشن در این کتاب آورده است.

ورزش SPORT

ISBN:978-600-7356-56-2



www.bamdadketab.com